

NATURA

Randonnées et Aventures



Massif du Marcadau

Massif du Marcadau

Une magnifique boucle au cœur du Parc National des Pyrénées

Niché au cœur du Massif du Marcadau, à proximité de la frontière franco-espagnole, le refuge Wallon est idéalement situé pour répondre à vos envies de découverte. Autour de lui s'étirent de charmants vallons, constellés de lac gelés, qui constituent un terrain de prédilection pour la pratique de la raquette à neige. Pour les amoureux des grands espaces vierges...

Jour 1 : Transfert au-dessus de Cauterets. Départ en douceur le long des cascades du Pont d'Espagne, puis traversée des Plateaux du Clot et de Cayan, pour arriver tranquillement au Refuge Wallon où nous passerons la nuit.

Jour 2 : Départ matinal à travers la forêt du Marcadau, puis montée aux Lacs Nère et du Pourtet (2420m) pour un pique-nique mérité. Puis descente par les Lacs de l'Embarrat et retour aux véhicules.

Remarque : Itinéraires susceptibles de modifications en fonction des conditions du milieu et du niveau des participants.

Caractéristiques du séjour

Type de randonnée : itinérant avec portage réduit

Niveau de la randonnée : facile à modéré

Difficultés particulières : aucune

Altitude globale de la randonnée : entre 1460 et 2420 m

Dénivelé positif moyen : 520 m

Dénivelé maximum : 555 m

Durée moyenne des journées : 5h00

Nature de l'hébergement : 1 nuit en refuge gardé

Nombre de participants : 5 à 12 personnes

Infos pratiques

Dates :

07 - 08 février

07 - 08 mars

04 - 05 avril

21 - 22 février

21 - 22 mars

Prix : 173 € tout compris

Sont inclus dans le prix :

- l'encadrement des randonnées par un accompagnateur montagne, diplômé d'Etat;
- les pensions complètes : hébergement, nourriture (petit déjeuner, pique-nique, dîner et vivres de courses);
- le prêt des raquettes et bâtons et du matériel de sécurité individuel;
- les transports locaux à partir des lieux de rendez-vous.

Sont exclus du prix :

- le trajet jusqu'au lieu de rendez-vous;
- les boissons et dépenses personnelles;
- les assurances assistance-rapatriement-annulation-bagage-interruption (facultatives).

Rendez-vous : le samedi à 9h30 en gare de Lourdes

Dispersion : le dimanche vers 18h00 en gare de Lourdes

Moyens d'accès : **en voiture :** nationale N21 jusqu'à Lourdes

en train : gare de Lourdes

en avion : aéroport de Tarbes-Ossun-Lourdes

Office de Tourisme de Lourdes : 05.62.42.77.40

Infrastructure

En cas d'urgence avant le départ, contactez directement *Natura au 05.62.97.99.65.*

Possibilité de se faire appeler pendant le séjour, **en cas d'urgence**, par l'intermédiaire de Natura qui transmettra vos coordonnées.

Pour mieux connaître la région

Bibliographie :

« Bigorre », collection Encyclopédies régionales, Ed. C. Bonneton

Cartographie :

Carte Randonnées pyrénéennes au 1/50 000ème, n 4 : Bigorre

Equipement

Les chaussures : Choisissez des chaussures de randonnée confortables et imperméables avec bonne tenue de cheville (couvrant les malléoles) et pourvues d'une semelle de qualité, crantée mais relativement souple (type Vibram). Prévoir aussi éventuellement pour le soir des nu-pieds ou des tennis en toile légers.

Le sac à dos : Le portage étant réduit aux affaires personnelles du week-end et aux pique-niques du midi, un sac à dos d'une capacité de 50 litres (mini 40 l) est le plus adapté. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

L'habillement : Durant la randonnée veillez à **emporter**.

- | | |
|--|-------------------------------|
| - bonnet, gants, écharpe | - sous-vêtements pour la nuit |
| - pull ou fourrure polaire | - chaussures de randonnées |
| - pantalon et veste coupe-vent imperméable | - chaussettes de rechange |
| - collant et tee-shirt | - guêtres (facultatif) |

Dans tous les cas veillez à limiter vos affaires au minimum.

Le couchage : Le refuge est pourvu de couvertures, un sac de couchage n'est donc pas indispensable (un sac à viande, drap cousu, de même forme est suffisant et plus léger). Cependant pour un meilleur confort thermique, un duvet est conseillé pour les frileux !

Le petit matériel :

- | | |
|---|---|
| - une gourde d'au moins 1 litre; | - une petite pharmacie personnelle comprenant : |
| - un couteau de poche et une petite cuillère; | elastoplast large, double peau (type compeed), |
| - une lampe de poche ou frontale; | médicaments personnels et boules quies! ; |
| - lunettes de soleil, crème solaire, crème labiale; | - jumelles, appareil photo ou caméscope selon |
| - un nécessaire de toilette réduit au maximum; | vos désirs... |
| - papier toilette; | |

Le budget : Prévoir un budget en euros pour vos boissons et achats personnels.

Les formalités : Carte d'identité ou passeport en cours de validité pour les ressortissants de la CEE

Et enfin, une **spécialité régionale** ou collation et de la **bonne humeur** à partager avec le groupe seront toujours les bienvenus !!!

NATURA 7, chemin de Pouey-Castet 65400 AYROS-ARBOUX Tél/fax : 05.62.97.99.65

E-mail : asso@e-natura.com Site internet : <http://e-natura.com>

N°SIRET : 417 910 007 000 18

Association bénéficiaire de l'agrément tourisme APRIAM - AG.073.98.0001
210, rue François Guise – 73000 CHAMBERY