

## *La Vallée d'Ossau 2025*

*Du jeudi 25 septembre au Dimanche 28 septembre*



Parcours en étoile avec portage du sac à dos,

Séjour pour randonneurs en bonne condition physique.

Réservé uniquement aux membres de l'association

**Nombre de participants** : 8 personnes minimum, 14 personnes maximum (animateurs compris)

En pension complète du jeudi soir au dimanche midi (Diner avec vin, café compris).

Hébergement en chambre double ou twins

Pique-nique tiré du sac le vendredi et le samedi

# PROGRAMME

*L'ordre et les circuits seront définitifs après repérage*

## Jeudi 25 Septembre:

**Covoiturage à organiser par les participants**

Rendez-vous à l'hôtel "L'Auberge de la Vallée d'Ossau" pour mise à disposition des chambres (à partir de 16h00)

19h30 Diner et nuit à l'hôtel

## Vendredi 26 septembre:

7h30 : Petit Déjeuner.

08h30 : Départ en voiture (40 min) pour la journée randonnée avec pique-nique tiré du sac. Le circuit : Le tour des lacs d'Ayous\*, randonnée de **16km, 690m D+**, temps de marche estimé : **06 h 00 (sans les poses)**

*Paysages de cartes postales, les lacs d'Ayous sont indissociables de la silhouette du Pic du Midi d'Ossau qui se reflète dans ces miroirs naturels. Cette boucle enchaîne quatre grands lacs sous le regard de la face nord du Pic. Son accessibilité et la beauté des paysages enchanteront les randonneurs novices ou confirmés.*

19h30 Diner et nuit à l'hôtel.

## Samedi 27 septembre :

7h30 : Petit Déjeuner.

08h30 : Départ en voiture (50 min) pour la journée randonnée avec pique-nique tiré du sac. Le circuit : Le Vallon du Soussouéou \*, randonnée de **14 km, 880 m D+**, temps de marche estimé : **06 h00 (sans les poses)**

*Dans cette randonnée, tous les paysages montagnards sont traversés, de la forêt aux pâturages en passant par les pierriers, canyons et falaises ensoleillées. L'ambiance grandiose et sauvage de cet itinéraire ravira tous les randonneurs.*

19h30 : Diner et nuit à l'hôtel

## Dimanche 28 septembre :

7h30 : Petit Déjeuner.

08h30 : Départ matinée randonnée. Le circuit : Le Pic d'Escuret \*, randonnée de **5.7 km, 400 m D+**, temps de marche estimé : **02 h10 (sans les poses)**

12h30 : Déjeuner à l'Hôtel

Fin du séjour

Retour sur Cestas

*\* Des modifications peuvent intervenir suivant la météo et d'autres petits contretemps qui pourraient interagir sur la bonne organisation du weekend Les temps de marche sont donnés sans temps de poses.*



## HEBERGEMENT

Auberge de la Vallée d'Ossau

2 route d'Ossau

64260 IZESTE

## COUT DU SEJOUR

**Tarif 4 jours / 3 nuits** : Il variera entre 264 et 316 € par personne selon le nombre de participants. (Minimum 8 et Maximum 14) Le prix définitif sera déterminé lorsque les pré-inscriptions seront closes et donc l'effectif connu.

*\*Attention le tarif est calculé sur la base de deux personnes par chambre.*

## Paiement

**Paiement en une seule fois** (Acompte et Solde) mais avec possibilité d'étaler le paiement

**1er chèque d'acompte de 80 € avec débit immédiat à l'inscription** et le solde en un ou plusieurs chèques avec les dates de remise au dos. (3 mois maximum après la fin du séjour).

Règlement : par chèque(s) à l'ordre de " Nordic33 ".

## Ce tarif comprend :

- L'hébergement en demi-pension du diner du premier jour au déjeuner (ou pique-nique) du dernier jour.
- Les pique-niques du midi
- L'accompagnement des randonnées par des animateurs-animatrices de l'association.
- La contribution immatriculation tourisme
- La taxe de séjour

## Ce tarif ne comprend pas :

- Le transport
- Les boissons et les dépenses personnelles
- Les assurances facultatives
- Tout ce qui n'est pas indiqué comme compris dans ce document

# FICHE D'INFORMATION SEJOUR

Les séjours sont réservés aux adhérents de Nordic 33 à jour de leur cotisation **Le fait de s'inscrire à un séjour implique d'être en bonne condition physique, entraîné à pratiquer la marche sur plusieurs jours consécutifs, muni de l'équipement de base du randonneur.**

Notre assureur : MAIF

[www.maif-associationsetcollectivites.fr](http://www.maif-associationsetcollectivites.fr)

Contrat n° 4023997N

## Conditions d'annulation

Du fait du participant :

En cas d'absence aucun remboursement possible, sauf en cas de forces majeures (maladie, décès, problèmes familiaux graves...) sur justificatif obligatoire. En cas d'annulation au moins 10 jours avant le départ restent à la charge du participant le montant des frais engagés non récupérables.

Du fait de l'association :

En cas d'annulation, les participants seront remboursés intégralement par l'association. Les inscriptions aux séjours sont ouvertes auprès de Nordic 33 dès que l'évènement est publié sur le site internet de l'association et que tous les adhérents ont reçu par voie électronique ou postale : le descriptif du séjour, la fiche d'information et le bulletin d'inscription

En cas d'annulation, les participants seront avisés au plus tard 24h avant le jour du départ et remboursés intégralement par l'association.

**Équipements minimum obligatoires** : chaussures de randonnée tige basse ou mi haute, sac à dos, eau, couverture de survie... Documents à avoir sur soi : Carte vitale, Pièce d'Identité, carte de groupe sanguin, carte mutuelle, fiche de santé si besoin.

## EQUIPEMENTS A EMPORTER (liste non exhaustive)

**Papiers :**

Carte d'identité ou passeport valide. Carte vitale, carte mutuelle, carte de groupe sanguin Espèces. Carte bleue, carnet de chèques. Fiche de santé si nécessaire

**Marche et portage :**

Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche. Bâtons de randonnée (ou de marche nordique)  
Sac à dos de 30 à 40 litres. (Prévoir de la place pour le piquenique) Poche à eau de 2 litres  
+ bouteille de 1L

**Alimentation :**

Petits en-cas, gobelet, fourchette, couteau, cuillère, thermos, sac poubelle

**Vêtements :**

Chaussettes et sous-vêtements (prévoir rechange). Chemisette ou tee-shirt, pantalon ou Short. Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.

Surpantalon de pluie ou pantalon imperméable ou pantalon déperlant, guêtres "stop tout". Housse de pluie du sac à dos.

Bonnet, gants, chapeau ou casquette.

## Sécurité :

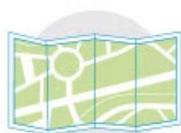
Pharmacie (petits pansements, désinfectant, crème anti douleur musculaire, pansements ampoules, comprimés pour le m de tête etc.), vos médicaments habituels si vous en prenez.

Couverture de survie. Téléphone mobile et chargeur. Crème et lunettes de soleil. Lampe frontale

## Nuitées :

Si vous êtes plusieurs par chambre, les bouchons d'oreilles vous garantiront une bonne nuit au calme...

## Comportement pendant la randonnée



### RESTER SUR LES SENTIERS

(sauf cas exceptionnel).



### RESPECTER

les cultures et les prairies, ne pas cueillir ou ramasser les fruits.



### RESPECTER LES INTERDICTIONS

propres au site : ne pas cueillir, ne pas faire de feu, ne pas camper...



### REFERMER

les clôtures et barrières après les avoir ouvertes, demeurer prudent en cas de troupeau et s'en écarter.



### RAMENER SES DÉCHETS

ne pas laisser de traces de son passage.



### ÊTRE DISCRET

respectueux et courtois vis à vis des autres usagers.



### LA NATURE EST UN MILIEU VIVANT

qui évolue avec le temps, randonner c'est partir à l'aventure avec les risques qui y sont liés. Savoir renoncer et faire demi-tour est aussi un geste responsable.

