

Le petit Vignemale par les trois Vallons

du **samedi 1 juillet 2023** au **lundi 3 juillet 2023**

Organisateurs : Solène Roux, Guillaume Humeau	Niveau : Soutenu ▲▲
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 8	bivouac

Après la Bretagne, le Cantal et l'Aubrac nous continuons notre (unique) programmation annuelle pour de la "vraie montagne"- place à saisir! Un grand bol d'air pur le temps d'un week-end à peine prolongé. Nous effectuerons une magnifique boucle de 3 jours dans les Hautes Pyrénées en totale autonomie avec nuits en bivouac.

Niveau et esprit

Cette sortie s'adresse à des randonneurs habitués à la randonnée camping itinérante en autonomie en montagne. Certains passages pourront être un peu aériens et le temps changeant avec des températures parfois fraîches.

Participation aux frais

26 €

Incluant : le bus entre Lourdes et Cauterets et entre Cauterets et Pont d'Espagne, les frais administratifs du club.

N'incluant pas : l'ensemble des repas, boissons, et en-cas, le transport entre Paris et Lourdes

Transport

Aller : départ vendredi 30 juin à 20h44 de PARIS AUSTERLITZ. RDV à l'entrée du quai à 20h25. Arrivée à 07h25 le samedi 1er juillet à LOURDES

Retour : départ lundi 3 juillet à 19h53 de LOURDES. Arrivée à 07h20 le mardi 4 juillet à PARIS AUSTERLITZ

Hébergement et repas

Nuits en bivouac. Tous les repas et en-cas sont tirés du sac sans ravitaillement au cours de ces trois jours. Nous trouverons de l'eau chaque jour à proximité des bivouacs. Prévoir de quoi transporter de l'eau pour la journée.

Programme

J1 : Cauterets > lac supérieur de l'Embarat. 13,5 km +1600m -400m en 6h de marche effective.

De Lourdes nous rejoindrons Cauterets en bus. Première journée et une belle mise en jambe, par une longue mais jolie montée constante nous doublerons le lac d'Ilhéou et son refuge éponyme avant l'ascension de notre point culminant de la journée, le Tuc Arrouy (2399m) et son point de vue sur le Pont d'Espagne et la vallée du Marcadau. Nous redescendrons alors tranquillement vers les lacs de l'Embarat où nous passerons la nuit.

J2 : Lac supérieur de l'Embarat > aire de bivouac du refuge des Oulettes de Gaube. 15 km +1200m -1200m en 6-7h de marche effective.

Nous poursuivrons notre tour des lacs avec celui du Pourtet puis le lac Nère dans une belle ambiance de montagne rocailleuse puis nous descendrons dans la vallée du Marcadau en direction du refuge Wallon... pour aussitôt remonter en visant le pic Né, frontière avec l'Espagne, non sans voir de nouveaux lacs : celui de l'Arratille puis celui du col de l'Arratille. Du col de l'Arratille à celui des mulets, nous traverserons sur une sente, à flanc de parois, un grand pierrier. Ce passage nous permettra d'explorer pendant à peine 2km les versants Espagnols de cette région. Enfin, après l'ultime col de la journée, nous rejoindrons par une descente prononcée notre aire de bivouac au pied du Vignemale, point culminant des Pyrénées françaises.



J3 : Aire de bivouac du refuge des Oulettes de Gaube > Petit Vignemale > Pont d'Espagne. 17 km +1000m -1600m en 7h de marche effective.

Si les conditions le permettent, nous irons voir le petit frère du plus haut sommet français des Pyrénées par un joli aller-retour au petit Vignemale, point culminant de ces trois jours (3006m). Après ce périple vallonné, enfin du répit et fini les montées, nous descendrons la vallée de Gaube et longerons le lac du même nom jusqu'à rejoindre le Pont d'Espagne. De là, nous prendrons une navette pour Cauterets puis un bus pour Lourdes avec la tête encore remplie de paysages de haute montagne...!

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte européenne d'assurance-maladie si besoin,
- Carte bancaire internationale si besoin ou espèces,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,

- Bâtons fortement recommandés,
- Sac à dos de 30 à 40 litres,
- Gourde ou poche à eau à tuyau de 2 litres.

Alimentation

- Pique-niques et en-cas pour la totalité de la sortie, eau pour la première journée,
- Optionnel (selon confort recherché) : réchaud, popote et couverts.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette.

Vêtements

- Tee-shirt, pantalon, polaire, doudoune, coupe vent imperméable et respirant,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Housse de pluie du sac à dos,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe,

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, **pastilles pour purifier l'eau ou équivalent**,

- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Duvet (confort 0°C, les nuits peuvent être fraîches en montagne), matelas/tapis de sol, drap-sac,
- Tente,
- Bouchons d'oreille

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 6 avril 2023** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.