



OSTAL DU BERGONS

WWW.OSTALDUBERGONS.COM



RANDONNÉE - BIVOUAC EN

HAUTES - PYRÉNÉES



12, 13 ET 14 MAI

Deux journées et une nuit là-haut, l'occasion d'aller plus loin qu'une simple randonnée. Marcher un peu plus, pour peu à peu, se sentir enveloppé par ces paysages somptueux.

Ressentir le privilège de dormir sous les étoiles, bouleverser ses habitudes, se déconnecter doucement et se recentrer sur l'essentiel. A l'heure où la montagne se vide des Hommes profitons d'une montagne plus intime. Plus qu'une grande randonnée, vivez une aventure en pleine nature.

Vous serez accompagnés sur cette randonnée par le guide de montagne **Julien Delga**.

Sportive et aventurière, **Philippine** a fait rentrer la cuisine au cœur de sa vie comme un élément essentiel contribuant à son équilibre d'hyperactive. Elle propose une cuisine végétale unique et variée, adaptée à ceux qui aiment être actifs, passer leur vie dehors, et avoir toute l'énergie nécessaire pour un rythme de vie intense.

L'ambition de ce stage est le dépassement de soi, la progression, et ce dans une **ambiance bienveillante, décontractée, la bonne humeur**, et sans compétition. Le tout dans le cadre somptueux des Pyrénées !





ALL INCLUSIVE

Hébergement 3 jours / 2 nuits

Repas et collations par la cheffe cuisinière
Philippine Belon

Sorties randonnées et bivouac encadrées par Julien
Delga

3 JOURS / 2 NUITS

250 EUROS

Les frais de transports vers le gîte et le matériel sont à la charge du participant.

RENCONTREZ ! Les intervenants



Philippine

Cheffe cuisinière



Thibaud Adema

Fondateur / Brevet d'état /
professeur de yoga et pilates



Julien Delga

Guide de montagne

RENCONTREZ !

Les intervenants



Morgan Moreau
Fondateur Crossfit Burpees /
Brevet d'état

Arrivée à l'Ostal d Bergons à **partir de 15 heures**.

Transferts vers le gîte depuis l'aéroport ou la gare de Lourdes.

Accueil au gîte l'Ostal du Bergons. Par la suite vous pourrez disposer de votre chambre et prendre place pour le séjour.

Si tout le monde est sur place à 15 heures, **sortie randonnée au Mont de Gez**.

20h00: Dîner convivial + Briefing

Les repas, brunch et collations sont tous réalisés par la cheffe et adaptés à l'effort physique.

Les produits sont bio et du terroir.

PROGRAMME

Jour 1 : 12 Mai





8h : Petit-déjeuner, café, thé

9h : Départ pour le premier jour de randonnée **Plan d'Aste / Lac de Lassiedouat**

12h : Picnic aux lacs de rémoulis réalisés par **Philippine**

16h : lieu du bivouac **campo plano/ respomuso** , installation et temps libre (**cryothérapie** dans une source d'eau naturelle)

19h : Dîner convivial + **Briefing**

Topo :

- Altitude: 2207 M.
- Dénivelé: 1000 D+
- Distance : 15km
- Durée: 5h30

PROGRAMME

Jour 2 : 13 Mai



7h : Petit-déjeuner, café, thé

8h : Départ pour rejoindre les **lacs d'Ariel** sous le majestueux **pic du Palas**

12h : Picnic au col noir avant d'attaquer la longue descente (1800m D-)

Descente Vers le **refuge du Larribet** et le **lac de suyen** signe que la boucle est bouclée

16h : Retour au gîte

Topo :

- Altitude: 2625 M.
- Dénivelé: 700 D+ 1800 D-
- Distance : 18km
- Durée: 5h00



PROGRAMME

Jour 3 : 14 Avril

Sac à dos de 40 litres comprenant :

- Matelas
- Sac de couchage (T° de confort ~ 0°C) Option avec draps de soie
- Contenant eau 2L

Change complet comprenant :

- Sous-vêtement
- 1 paire de chaussettes chaude
- T-shirt/Chemise
- Veste type doudoune (ou un 2nd pull/polaire)
- Collant chaud
- crème solaire
- pansements (ampoules)
- papier toilette
- Lampe frontale *
- Gobelet * / Boîte hermétique (assiette) * / Cuillère-Fourchette *

Élément à prévoir dans le sac, dans les poches ou sur soi en fonction de la météo :

- Veste imperméable (type triple couche/Gtex ou cape de pluie)
- Pull type polaire léger
- Bonnet 1 paire de gants Tour de cou Lunettes de soleil

Sur soi :

- T-shirt, sous-vêtement, Paire de chaussettes
- Pantalon (ou short, dans ce cas, prévoir un pantalon dans le sac à dos)
- 1 paire de chaussures adaptées à la randonnée
- Bâtons de randonnée *

Équipement:



Équipement:

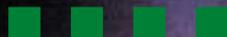
Les éléments suivis d'un astérisque * peuvent vous être prêter par l'accompagnateur en montagne vous encadrant (à définir au moment de votre réservation).

Préparer votre équipement avec soins, celui-ci est un gage de sécurité. Une vérification et l'ajustement du sac à dos sera fait au moment du départ.

Si il vous manque un élément, merci de prévenir en amont votre encadrant afin de trouver une solution.

Pour des raisons de sécurité, l'encadrant pourra décider de refuser la participation d'une personne présentant un équipement non-adéquate à l'engagement de la sortie. Dans ce cas de figure, aucun remboursement ne pourra être réclamé.





LE GÎTE

Profitez du confort et de l'emplacement idéal de ce gîte afin d'organiser dans un cadre inoubliable vos séjours, séminaires ou retraites.

Vous profiterez de quatre chambres et de deux cuisines équipées, un wifi et un garage sécurisé.

Une terrasse panoramique face au Pyrénées vous permettra de prendre vos repas, de faire vos sessions de yoga ou de simplement contempler la vue.

12 couchages

Chambre 1 : 2 lits simples

Chambre 2 : 1 grand lit

Chambre 3 :

1 lit simple

1 grand lit

1 lit superposé

Chambre 4 :

1 lit simple

1 grand lit

1 lit superposé





nos équipements

- . 4 chambres
- . 2 cuisines équipées
- . 3 salles de bain
- . 3 WC indépendants
- . 1 studio de yoga équipé | 40m²
- . 1 terrasse panoramique | 100m²
- . garage sécurisé
- . wifi



"Ca respire."



COMMENT VENIR ?



En train

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture.
Transferts possibles jusqu'au gîte



En voiture / covoiturage



**13 rue de l'église,
65400 Gèz**



En avion

Aéroport de Lourdes / Tarbes
Transferts possibles jusqu'au gîte



CONTACT

Téléphone : +33 6 80 34 77 64

Site internet : www.ostaldubergons.com

Email : thibaud.adema@gmail.com

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 Gèz



MERCI

