

 <p><b>ACCOMPAGNATEUR EN MONTAGNE®</b></p>	<p><i>APATURA</i> <b>DAFFOS JEAN-PIERRE</b> Accompagnateur en Montagne Tél : 09 65 23 79 96 Port : 06 75 62 13 59 Email : <a href="mailto:jp.daffos@wanadoo.fr">jp.daffos@wanadoo.fr</a> Site : <a href="http://www.apatura.fr/">http://www.apatura.fr/</a></p>
---	---

**ESCAPADE DANS LE COMMINGES  
JOURNEE RANDONNEE RAQUETTES  
14 Janvier 2018**



*Au départ du Col de Portet, passage mythique du Tour de France, par un agréable sentier qui chemine au cœur d'une belle forêt de hêtres. Quand, la crête sera atteinte, une belle vue sur les sommets du Couserans et du Comminges s'offrira à nous. Après une succession de montée et de glissade, et de la découverte des spécificités du lieu, il faudra songer a prendre le chemin du retour au soleil couchant.. Pourquoi pas ??*



*Il est toujours agréable de profiter de ces instants où le calme revient sur la montagne...*

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Dénivelé** : + 600 m / - 600m

**Temps de marche** : 4 à 5 h

**Difficulté** : facile

**Lieu de Rendez-vous** : Parking au niveau de l'Abri Bus à Sengouagnet , à 9 h

### TARIFS

Encadrement par un professionnel + matériel ( raquettes, bâtons , pelles , dva et sondes ) ,

40 €uros / pers ( de 1 à 4 pers ) ,

35 €uros / pers ( de 5 à 6 pers )

30 euros / pers ( de 7 à 10 pers )

Non inclus dans le prix : le pique nique du midi

### Accès :

Depuis Toulouse suivre A64 Direction St Gaudens – Tarbes Sortir à la Sortie N° 20 suivre la direction Aspet et ensuite Station du Mourtis –St Girons

Depuis Tarbes , Pau suivre A 64 Direction Toulouse – St Gaudens sortie à la sortie N°18 puis au 1er rond point suivre D921 Miramont Aspet , puis D5 jusqu'à Aspet et ensuite Station du Mourtis –St Girons

### Équipement

#### Habillement :

Chaussures de randonnée tige haute ( en cuir ou synthétique imperméable )

Un pantalon +/- chaud

Une veste polaire

Une veste type goretex avec capuche ou anorak

Un pull et/ou ou gilet sans manche en plus ( en cas de froid pendant la pause repas )

Des gants imperméables et sous gants ( si vous craignez le froid )

Un bonnet, casquette, écharpe ou foulard, lunettes de soleil , masque de ski , crème solaire

#### Matériel :

Sac à dos entre 20 et 40 litres

Votre mini-trousse de secours ( compeed, chaufferettes , autres médicaments ...)

Une bouteille d'eau 1- 1,5 l et thermos ( boissons chaudes )

**Le programme est à titre indicatif, sur le terrain, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier le programme s'il estime ne pas pouvoir évoluer dans des conditions suffisantes de sécurité.**

Mis à jour le 02/12/2017

Diplôme d'Accompagnateur en Montagne du Brevet d'État Alpinisme / Siret : 388 304 065 00039 – APE 926C

N° Carte professionnelle : 03196ED0226 RCP MMA-IARD N° 105 630 300