

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LES BALCONS DES ENCANTATS EN RAQUETTES

Randonnées accompagnées en raquettes, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel ** sur la base de 2 personnes par chambre

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	Hôtel **	En Étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Bénéficiant chaque hiver de bonnes conditions d'enneigement, le **val d'Aran** reste un massif incontournable pour la pratique de la raquette.

Nous évoluerons tous les jours, en étoile depuis notre camp de base : un hôtel situé dans la petite ville de **Vielha**, offrant une vue panoramique sur cette vallée et sur ces montagnes de Catalogne.

À cheval entre le **Parc National d'Aygués Törtes** et le plateau d'altitude de Beret, nous découvrirons au fil des jours, ces superbes vallées glaciaires.

De la source de la Garonne au grand **cirque de Colomers**, une immersion dans le paradis des « Encantats ».

NOS POINTS FORTS

- La découverte d'une partie du Parc National d'Aigues Tortes avec ses vallées glaciaires et ses lacs gelés !
- Un itinéraire progressif, des étapes différentes tous les jours dans cet espace montagnard grandiose
- Un hôtel ** au cœur de la ville de Vielha avec un accueil familial

DATES : Du DIMANCHE au SAMEDI

07/01 au 13/01/2024	28/01 au 03/02/2024 *	25/02 au 02/03/2024 *
14/01 au 20/01/2024	04/02 au 10/02/2024 *	03/03 au 09/03/2024
21/01 au 27/01/2024	11/02 au 17/02/2024 *	10/03 au 16/03/2024
	18/02 au 24/02/2024 *	17/03 au 23/03/2024

TARIFS en hôtel ** :

835 € * par personne (Haute saison)

795 € par personne (Basse saison)

Supplément chambre individuelle : + 160 €

Supplément chambre individuelle : + 190 € *

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 65 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 75 € * par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 85 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 95 € * par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons, kit de sécurité (DVA, pelle, sonde)
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin,
- les transferts A/R de la gare de St Gaudens avec notre minibus de 8 personnes,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

POURBOIRES :

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage. Il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est un geste symbolique qui récompense une prestation de qualité par rapport à la prestation reçue.

RÉGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

FIDÉLITÉ :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : LA VALLÉE DE BAGERGUE



Accueil en gare SNCF de Saint Gaudens pour 9h00 puis transfert vers notre hébergement. Nous nous mettrons en tenue pour cette première journée vers la **Serra d'Arenho**, au-dessus du petit village de **Bagergue**.

4h de marche et environ 450 m de dénivelé positif.

Jour 2 : LE PIC DE PEDESCAL



Depuis le **Pla de Beret**, nous remonterons le long de l'arriu Barlongueta en direction du **pic de Pedescal** (2375 m), un superbe belvédère offrant avec une imprenable vue sur la chaîne et les principaux sommets frontaliers.

5h de marche et environ 550 m de dénivelé positif.

Jour 3 : LE CIRQUE DE COLOMERS



En passant par les **Bàns de Tredos** et en traversant le vaste plateau d'Aiguamog, nous arriverons dans **l'important cirque de Colomers**, ses pinèdes éparées et son chapelet de lacs glaciaires. Suivant, nous pourrons errer entre petits cols et plateaux médians...

5h30 de marche et environ 550 m de dénivelé positif

Jour 4 : LE TUC DE MONTANHETA



Un bel itinéraire peu fréquenté, qui serpente à travers une forêt de pins pour rejoindre un sommet à plus de 2000m, **la Montanheta**... Un panorama à 360°.

5h de marche et 600 m de dénivelé positif.

Jour 5 : LE VALLON ET LES LACS DE BACIVER



Au départ de **l'Orry** à 1800m, une montée douce et régulière au milieu des pins pour déboucher sur **l'Estanh de Baish**, petit lac que l'on longera pour rejoindre un grand plateau dans un décor de hautes montagnes. Nous bouclerons cet itinéraire par la traversée, si l'épaisseur de glace le permet, d'un **lac gelé** pour rejoindre notre point de départ.

Environ 5h de marche pour 500 m de dénivelé positif.

Jour 6 : LE VAL DE RUDA



Dernière et belle randonnée au départ du Pontet de Ruda dans une grande vallée en U où coule **l'Arriu de Saboredo**. Selon la forme, nous monterons jusqu'à la Pleta de Saboredo et son refuge éponyme...

Environ 5h de marche pour plus ou moins 620 m de dénivelé positif et négatif.

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Transfert sur la gare SNCF de Saint Gaudens après le petit déjeuner, arrivée aux alentours de **11h00**






À NOTER :

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions d'enneigement, de la météo, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique la raquette ou qui souhaite la découvrir. Dénivelé positif de **450 à 650 m** pour **4 à 5h30** de marche sur terrain enneigé mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

PORTAGE :

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

De 4 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne diplômé connaissant bien le pays, le massif et les parcours. Professionnel enthousiaste, il sera à même de vous faire partager ses connaissances et son engouement pour le milieu naturel et ceci en toute sécurité. Sa passion du métier l'engage à s'adapter aux conditions météorologiques, aux contraintes du terrain et autres aléas, à gérer le rythme et la condition physique de chacun, tout en restant disponible.

RENDEZ -VOUS : le dimanche en gare de Saint Gaudens à 9h.

DISPERSION : le samedi suivant en gare de Saint Gaudens vers 11h.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert France – Vallée d'Arties.

De plus, pour ceux qui souhaitent se rendre en Espagne pendant le séjour avec leur véhicule ou après le séjour, sachez qu'il est obligatoire d'avoir dans son véhicule :

- **2 triangles de signalisation**
- **1 gilet de signalisation réfléchissant**

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes maximum, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule,

avec défraiement (- 50 € que pour le conducteur) durant le séjour.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées, pour la journée.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées pour la journée.

Court transfert tous les jours

HÉBERGEMENT :

En hôtel 2* confortable en formule Double ou Twin ou Single, avec salle de bain, WC, TV dans la chambre.

REPAS :

En pension complète

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)

- Le repas du soir est servi sous forme de buffet avec un large choix d'entrées, de plats et de desserts. Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

Penser à apporter votre Carte Européenne d'Assurance Maladie, qui est valable 1 an et qu'il faudra demander à votre Caisse d'Assurance Maladie 15 jours avant votre départ.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel :

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain (facultatif)
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Une housse de protection du sac à dos (souvent intégrée dans celui-ci)
- Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- Une pochette étanche pour vos papiers, téléphone etc...
- Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos
- Protection solaire (crème et stick à lèvres)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 / Masque
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- Briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

Une petite pharmacie personnelle (votre guide a une pharmacie pour le groupe)

- Vos médicaments si traitement
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements
- Double peau type Compeed

POUR EN SAVOIR PLUS

INFORMATION SUR LA RÉGION : LE VAL D'ARAN

Le Val d'Aran est un petit territoire de haute montagne qui se trouve au nord-ouest de la Catalogne, en plein centre des Pyrénées.

La vallée est à la frontière de deux États : la France et l'Espagne, mais aussi de plusieurs régions historiques : Gascogne, Languedoc, Catalogne et Aragon. La Garonne y prend officiellement sa source avant de se prolonger en France.

Depuis la Haute-Garonne, c'est la porte d'entrée vers la Catalogne et l'Espagne.

Sa situation privilégiée en fait l'unique vallée d'Espagne à caractère atlantique. En hiver, de par son caractère isolé, le Val d'Aran est reconnu pour la qualité de sa neige. D'une superficie de 620 Km² avec 30% de son territoire au-dessus des 2.000 m d'altitude, le Val d'Aran est doté d'une identité forte et unique, une culture, des traditions millénaires et une langue : l'Aranais, une variété du dialecte gascon, lui-même variété de la langue Occitane.

Sa culture Occitane est symbolisée par la croix de Toulouse avec en son centre les armoiries d'Aran.

La vallée abrite le Parc National d'Aigüestortes et le Lac de Sant Maurici, un vrai paradis pour les randonneurs ainsi que la plus grande station de ski de la péninsule Ibérique, Baqueira Beret.

CLIMAT

La région est caractérisée par un climat montagnard sous influence océanique dû à son orientation particulière, différente de celle des autres vallées de la zone

En vous souhaitant un agréable séjour en raquettes...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- Ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442