



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LES VALLEES SECRETES DE L'ANDORRE

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours 6 nuits

En hôtel*** OPTION remise en forme à CALDEA



Situé au cœur des Pyrénées Centrales, le petit état catalan d'Andorre, recèle de paysages superbes pour la randonnée à pied.

On y parle aussi bien français, qu'espagnol, malgré sa tradition catalane.

Magnifique petit état coincé entre de belles montagnes, où se côtoient nature sauvage et traditions millénaires, on y trouve également un centre thermo ludique, pour se ressourcer en fin d'après-midi, pour ceux qui le souhaitent.

Voilà, un séjour alliant le plaisir de la découverte avec celui de la remise en forme.

Confortablement installé dans notre camp de base situé au cœur cette belle vallée, dans un petit village isolé, nous pourrons partir découvrir les différentes vallées le sac à dos léger.

Une **ambiance conviviale** pour découvrir **l'âme de ces montagnes** andorranes.

DATE :

06/06 au 12/06/2010
13/06 au 19/06/2010
20/06 au 26/06/2010
27/06 au 03/07/2010*
04/07 au 10/07/2010*
11/07 au 17/07/2010*
18/07 au 24/07/2010*
25/07 au 31/07/2010*
01/08 au 07/08/2010*
08/08 au 14/08/2010*
15/08 au 21/08/2010*
22/08 au 28/08/2010*
05/09 au 11/09/2010
12/09 au 18/09/2010
19/09 au 25/09/2010

TARIFS :

Sans Remise en Forme : 605 € et 625 €*

Avec Remise en Forme : 735 € et 765 €*

Supplément chambre individuelle : + 120 €

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin
- Les transferts A/R de la gare de Latour de Carol avec notre minibus de 8 personnes.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les assurances,

RÈGLEMENT :

À 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

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- une découverte de ce joyau pyrénéen, les nombreuses réserves andorranes
- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- un circuit Découverte empruntant des variantes
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire
- un hébergement de qualité, un hôtel *** familial, situé dans un village au cœur des montagnes, avec piscine
- très bonne cuisine et site de qualité



Déroulement du trek



Jour 1 :

Accueil en gare de Latour de Carol, pour 8h30. Transfert en Andorre pour débuter ce séjour dans le cirque de Tristania, avec ses nombreux étangs bleus...

Nous ferons une belle boucle en passant peut-être par la crête frontière pour y jeter un œil rapide...

Dénivelée positive d'environ 450 m pour 4h de randonnée.

Jour 2 :

Aujourd'hui, une superbe randonnée dans un massif sauvage et magnifique, dans la Réserve naturelle de Sorteny, pour se balader dans la vallée annexe de la Rabassa, et de terminer sur le plateau du Rialb avec ses nombreuses cabanes de berger.

Nous prenons l'option de monter en crête avant de faire l'ascension du sommet de Besali qui culmine à 2639 m. Au sommet superbe panorama à 360°, avec les principaux sommets andorrans tout autour de nous.

Descente vers la Portelle du Rialb (2509 m), pour la pause pique-nique pour 13h.

Ensuite descente à travers des paysages de landes de rhododendrons et de myrtilles, avant de retrouver le sentier qui longeait la rivière.

Séance Remise en Forme à Caldéa.

Dénivelée positive d'environ 650 m pour 5h30 de randonnée.

Jour 3 :

Superbe et grandiose randonnée dans la vallée de Juclar, avec ses nombreux lacs d'altitude. Nous sommes aujourd'hui dans un décor de haute montagne avec des sommets déchirés, des torrents et des pelouses fleuries, un peu partout...

Une fois passés les 2 lacs de Juclar, nous continuons notre chemin vers le Col de Juclar, où nous nous reposons pour la pause pique-nique.

Très belle vue sur la vallée de Juclar mais du côté français.

Dénivelée positive d'environ 600 m pour 5h de randonnée.

Jour 4 :

Aujourd'hui, une superbe randonnée dans un massif sauvage et magnifique, dans la Réserve naturelle de Madriù, site riche en habitats pastoraux, c'est également une vallée classée par l'Unesco.

Séance Remise en Forme à Caldéa.

Dénivelée positive d'environ 550 m pour 5h de randonnée.

Jour 5 :

Pour la dernière randonnée, nous partirons encore une fois à la découverte d'une belle vallée celle d'Ensagents, avec son petit refuge entouré de superbes lacs naturels...

Fiche technique « **SUR LES HAUTEURS** » ANDORRE - Option remise en forme 7 jrs - 2010

Nous nous baladerons jusqu'au grand lac d'Ensagents pour la pause déjeuner.
Nous ferons le retour par une belle escapade en crête, (sans aucune difficulté) avec un superbe point de vue sur tous les sommets andorrans...

Dénivelée positive d'environ 520 m pour 5h30 de randonnée.

Jour 6 :

Superbe et grandiose randonnée dans le cirque granitique des Pessons, avec ses nombreux lacs d'altitude.

Ascension possible des crêtes de Gargantillar qui culminent à plus de 2800 m...

Séance Remise en Forme à Caldéa.

Dénivelée positive d'environ 750 m pour 5h de randonnée.

Jour 7 :

Transfert sur la gare SNCF de Latour de Carol après le petit déjeuner.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : Moyen pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 650 mètres, et plus si vous choisissez l'ascension d'un sommet.

Etapas de 5h en moyenne, sur sentier en montagne, parfois quelques passages sur éboulis et hors sentier sur pelouse, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

Superbes parcours en boucle, passant par des cols secondaires sur des sentiers non balisés.

REMISE EN FORME : Cette option comprend 3 entrées au Centre thermoludique de Caldéa avec 2 massages individuels de 20 minutes.

Les transferts pour les remises en forme sur Caldéa, se feront le Jour 2, Jour 4 & Jour 6.

Ce centre se compose de :

- d'un espace Fitness avec saunas, hammans, brumisation, espace d'aquamassage, d'un passage Sirocco (air chaud relaxant)

- d'un espace « Bains » : avec de grandes lagunes extérieures avec jacuzzi, des lits à bulles, une rivière à courant, une grande lagune intérieure, avec une eau thermale à 32°C, toujours des jacuzzis, des sites pour la brumisation faciale, des vasques d'hydro massage et des bains indo romains (des vasques avec de l'eau chaude à 36° et froide à 14°).

PORTAGE : Portage de vos affaires personnelles de la journée.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

GROUPE : groupe constitué de 5 personnes minimum et 12 personnes maximum.

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

HEBERGEMENT : en Hôtel confortable ***, en formule chambre double avec lit séparé, avec la baignoire et la douche dans la chambre, la TV, la climatisation.

Supplément chambre individuelle : + 120 €

Vous pouvez laisser votre véhicule au parking privé de notre hôtel en Andorre.

Pour les nuits supplémentaires avant ou après votre séjour en Andorre, le tarif sera de **48 €** par personne **en ½ Pension** et par jour.

POUR SE RENDRE SUR PLACE :

En train : se renseigner avec les horaires auprès de la SNCF en téléphonant au 3635

En voiture :

- depuis Toulouse : suivre la direction Foix, par la RN 20 puis Tarascon et Ax les thermes.

Continuer jusqu'au tunnel du Puymorens. Le parking de la gare se trouve après le tunnel du Puymorens à environ 15 km.

Fiche technique « **SUR LES HAUTEURS** » ANDORRE - Option remise en forme 7 jrs - 2010

- depuis Narbonne : suivre la direction Perpignan, puis Prades et Andorre par la RN 116, en passant par Mont Louis et Bourg Madame. La gare de Latour de Carol est à environ 7 km de Bourg Madame.

ARRIVEE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés à l'hôtel :

- **Hôtel Auberge Catalane** **Tel : 04 68 04 80 66**

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit-déjeuner et dîner pris au refuge ou au gîte.

Les repas du midi seront préparés par notre hôte et pris le matin avant le départ.

RENDEZ -VOUS : le dimanche en gare de Latour De Carol à 8h30

DISPERSION : le samedi suivant en gare de Latour De Carol vers 11h

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour des 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.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

DEPLACEMENT : En minibus et/ou voiture personnelle* pour le transfert France – Andorre.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnées....

*Afin de rester fidèle à notre engagement de protection de l'environnement, nous nous efforçons de mettre en place un co-voiturage, lorsque les effectifs du groupe, dépassent la capacité d'accueil de notre minibus. Ainsi, nous **proposons** aux participants **l'éventualité** de prendre leur véhicule afin d'organiser un co-voiturage, bien entendu, nous proposons un remboursement des frais en fonction du code des impôts à **la personne volontaire**.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à **dos de 35 à 50 litres** pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- une paire de guêtre (facultatif)
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir au refuge
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- couteau, gobelet et couvert personnels pour les repas du midi
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une paire de lacet de rechange

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, antidiarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), Biafine contre les coups de soleil, pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



En vous souhaitant un agréable séjour ...

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

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166