

# 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 . . .

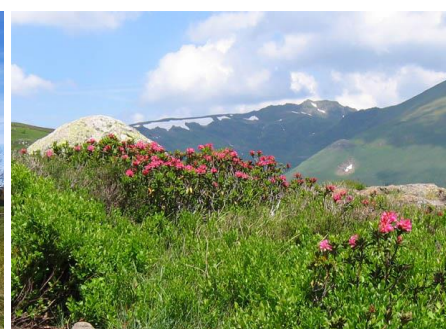
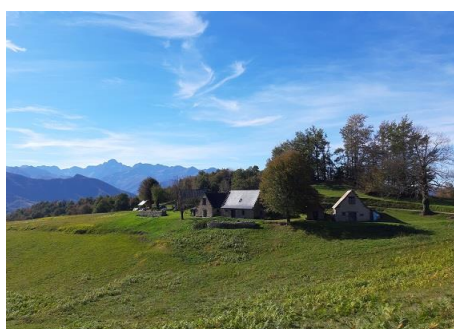
## L'ARIEGE AUTHENTIQUE

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En gîte familial, en dortoir de 3 à 4 lits individuels

				Saison	Départ garanti 
3 Chaussures	Gîte 3 Epis	En étoile	Sans portage	De mai à septembre	A partir de 4 personnes



Un séjour pour découvrir, au cœur des Pyrénées Ariégeoises, les belles vallées d'Aulus les bains et celles d'Ustou et de Bethmale ...

Pendant la semaine, vous randonnerez sur des sentiers isolés, loin des foules.

Dans ces vallées peu fréquentées, vous découvrirez une grande diversité de paysages : estives, forêts mixtes, parcours de crêtes, lacs et étangs glaciaires, pelouses fleuries...

L'Ariège reste sans doute, l'un des secteurs les plus sauvages de toute la chaîne pyrénéenne !

Vous serez séduit par ses montagnes, ses lacs, son histoire, et son gîte avec sa cuisine maison ...

## Nos Points forts

- Un hébergement familial idéalement situé, avec de jolis points de vue sur tous les sommets environnants.
- Un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle, un massif peu touristique.
- Un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire.

### **DATES :** Du dimanche au samedi

12/05 au 18/05/2024

26/05 au 01/06/2024

16/06 au 22/06/2024

08/09 au 14/09/2024

### **TARIF :** 785 €

#### **LE TARIF COMPREND :**

- L'hébergement dans un joli gîte Rando Plume, confortable, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 le matin,
- Les transferts tous les jours avec notre minibus, pour se rendre sur les points de départ de nos randonnées,
- La taxe de séjour,
- L'encadrement par un guide diplômé d'Etat.

#### **LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- Les boissons, avant les repas,
- 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.

### **REGLEMENT :**

**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 :

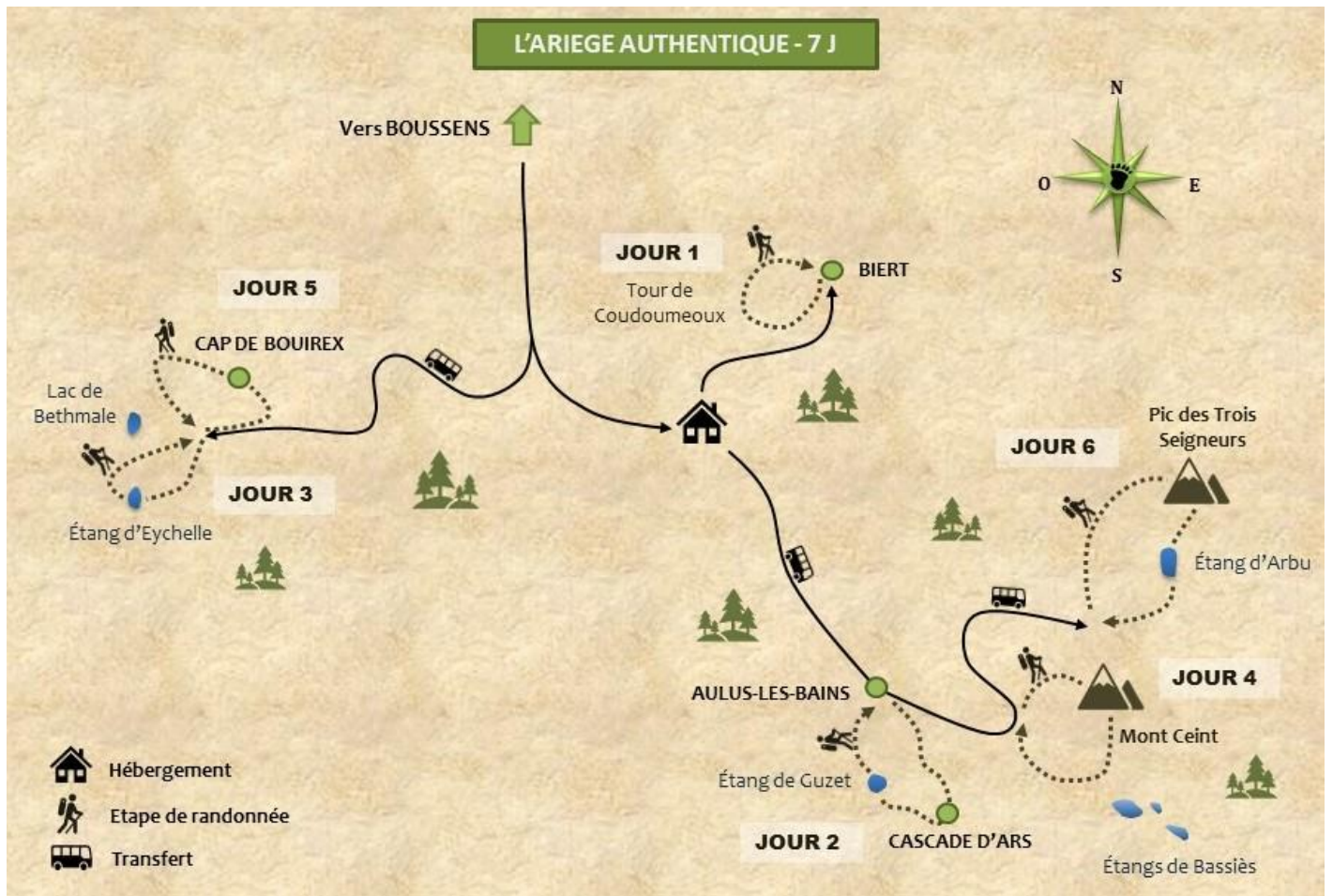
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**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.

# Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

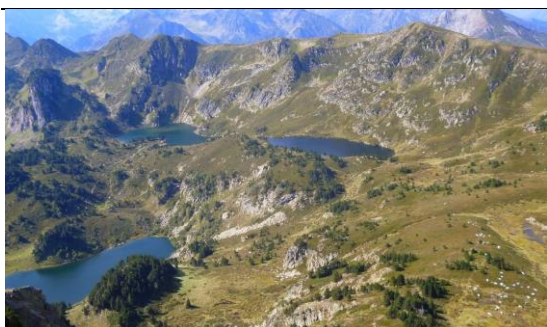
## Jour 1 : TOUR DE COUDOUMEUX



RDV gare de Boussens et ensuite direction le petit village de Biert. Nous ferons une belle boucle, à travers divers paysages très ouverts façonnés par l'activité agropastorale. Une première mise en jambe autour de hameaux perchés, le tout dans un décor de moyenne montagne.

*4h de marche et 300 m de dénivelée positive et négative*

## Jour 2 : CASCADE D'ARS ET ETANG DE GUZET



Aujourd'hui, nous changeons de décor, avec cette belle randonnée en boucle, pour aller découvrir la cascade d'Ars une des plus belles cascades des Pyrénées. Située dans le Parc Naturel des Pyrénées Ariégeoises, à 1 380 m d'altitude, elle s'étire sur 246 m de hauteur et sur 3 étages successifs. Un site naturel incontournable de l'Ariège.

*5h30 marche et 680 m de dénivelée positive et négative*

## Jour 3 : ETANG D'EYCHELLE



Nous partirons faire une belle randonnée, pour monter au joli lac d'Eychelle, lové au pied des montagnes, avec une cabane de berger en estive entourée de montagnes. Sur le retour, nous aurons une belle vue sur la vallée de Bethmale, située juste en bas...

*5h de marche et 650 m de dénivelée positive et négative*

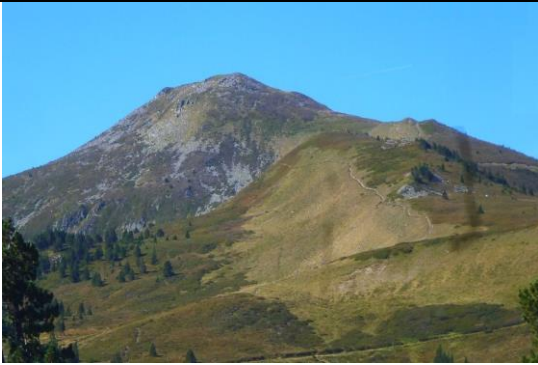
## Jour 4 : LE MONT CEINT



Formidable randonnée dans la belle vallée d'Aulus les Bains, avec cette escapade, qui nous offrira un joli panorama à 360° sur le sommet du Mont Ceint, avant de terminer avec un autre point de vue géant, sur le plateau et les étangs de Bassiès.

*5h de marche et 710 m de dénivelée positive et négative*

## Jour 5 : CAP DE BOUIREX



Une agréable randonnée en boucle, pour aller découvrir un cap, c'est-à-dire un sommet arrondi, avec un point de vue remarquable, sur la vallée et sur les sommets frontaliers.

*5h de marche et 630 m de dénivelée positive et négative*

## Jour 6 : LE PIC DES 3 SEIGNEURS



Nous vous proposons pour clôturer en beauté cette semaine au cœur de l'Ariège, une dernière randonnée, dans le massif de Massat.

Vous découvrirez un autre visage de cette belle région, avec l'ascension du Pic des 3 Seigneurs, sommet emblématique à la croisée de 3 massifs. Le retour se fera en passant par l'étang d'Arbu.

*5h30 de marche et 810 m de dénivelée positive et négative*

## Jour 7 : FIN

Fin du séjour après le petit déjeuner, vers 10h30.






**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 et des enfants.

# Info du séjour

## **NIVEAU : 3 CHAUSSURES**

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 700 mètres, et des étapes de 5h en moyenne, sur sentier en montagne, avec parfois quelques passages sur éboulis et hors sentier mais sur de belles pelouses alpines, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

*Nous adapterons, bien évidemment, les randonnées, chaque jour, en fonction des groupes et de leurs demandes.*

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

## **PORTAGE :**

Pas de portage.

Uniquement votre sac à dos pour la journée

## **GROUPE :**

A partir de 4 personnes minimum à 8 personnes

## **ENCADREMENT :**

Par 1 accompagnateur montagne, connaissant l'Ariège et étant diplômé d'Etat.

## **HEBERGEMENT :**

- en **Gîte Rando Plume**, en formule 3 et 4 personnes par chambre, en pension complète, du jour 1 à midi, au jour 7, avec le petit déjeuner,

Toutes les chambres sont de 3 à 4 lits avec sanitaires et salle de bains attribuées à côté des chambres.

Vous êtes dans une table d'hôtes, avec des repas préparés par notre hôte à base de produits locaux.

## **REPAS :**

Pension complète, pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris à la table d'hôte.

Les repas du midi seront préparés par vos accompagnateurs, à base de spécialités locales

## **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, merci de nous prévenir.

**RENDEZ –VOUS** : le jour 1 à 11h sur la gare SNCF de Bousens

**DISPERSION** : le dernier jour vers 10h à la gare de Bousens

**SANTE :**

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

**DEPLACEMENT :**

En minibus de 9 places, avec votre guide.

Transferts tous les jours pour se rendre sur les sites des randonnées, compter entre 15 et 30 minutes de transfert.

**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

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

### Pour Le gîte

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- 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 ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Gilet sans manche coupe-vent
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-Tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable
- Un short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- Bâtons de marche
- 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
- 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 2, 3 ou 4
- Une gourde
- 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 avec une petite poche (*pour ne pas le laisser dans la nature*)
- 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 antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed



# En vous souhaitant un agréable séjour dans nos Pyrénées...

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](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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