

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 . . .

DECOUVERTE DES LACS & CASCADES DE CAUTERETS EN LIBERTE

Randonnées en liberté, en étoile, niveau MOYEN

Séjour 7 jours, 6 nuits

En hôtel *** OU en Gite, en chambre de 2 personnes, au cœur de Cauterets

				Saison		Départ garanti 				
2 à 3 Chaussures	En gite OU en hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires de la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La vallée de Cauterets offre aux randonneurs une large palette de découvertes, toutes axées sur l'eau ! Ici, les cascades et l'eau vive sont partout, et au-dessus de la ville thermale s'épanchent chutes d'eau grandioses, torrents limpides et lacs bleutés. De belles forêts de pins à crochets bordent les pentes des grands sommets granitiques abrupts et abritent quantité d'isards, d'écureuils, ainsi que le discret ours brun, tandis qu'à leur pied s'étendent de belles vallées verdoyantes et fleuries.

Au-dessus du lac de Gaube trône le mythique Vignemale, plus haut sommet frontalier des Pyrénées (3298 m) au pied duquel le comte Henry Russel avait fait creuser sept grottes pour mieux explorer « sa » montagne qu'il avait louée pour 99 ans !

NOS POINTS FORTS

- Découverte de superbes lacs et cascades, au départ d'un gîte.
- Une découverte de ce joyau pyrénéen, au cœur du Parc National des Pyrénées, un itinéraire rare et beau !
- Des lacs différents tous les jours, au cœur d'un des plus beaux massifs pyrénéens.

DATE 2024 : Vous pouvez partir quand vous le souhaitez, de début juin à fin septembre 2024.

TARIFS

	En gîte	En hôtel***
Basse saison	475 € /personne	715 € par personne
Haute saison	525 € /personne	775 € par personne

Basse saison : juin et septembre

Haute saison : juillet et août

Selon les disponibilités au moment de votre réservation

LE TARIF COMPREND

- L'hébergement en demi-pension du jour 1 au jour 7 avec le petit déjeuner, en formule gîte ou en formule hôtel***,
- Le road book,
- Une carte de randonnée,
- Les bons d'échange,
- Un protège carte,
- La taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les assurances,
- Les transferts quotidiens de votre hébergement au départ des balades, en véhicule personnel.

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 : RDV A VOTRE GITE OU A VOTRE HOTEL

Arrivée à votre hôtel et installation pour la semaine.

Nuit en gîte ou en hôtel ***

Jour 2 : LE TUMULTE DES CASCADES



Vous partirez pour une randonnée de mise en jambe au départ de Cauterets, cette belle boucle vous mènera au-dessus du fameux Gave pour en observer les plus belles chutes.

5h de randonnée en boucle, environ 600 m en positif et négatif
Nuit en gîte ou en hôtel ***

Jour 3 : LA VALLEE DU LUTOUR



Vous randonnerez au cœur de cette belle vallée aux paysages variés. Vous verrez probablement nager des truites fario dans ces eaux translucides, puis, vous pourrez prendre le temps d'observer les nombreuses marmottes et isards qui peuplent cette vallée.

4h30 rando et 450 m de dénivelée positif et négatif, si Fruitière
7h15 rando et 880 m en positif et négatif, si départ Cauterets
Nuit en gîte ou en hôtel ***

Jour 4 : LAC DE GAUBE & REFUGE DES OULETTES



Ce lac mythique a été la destination phare des touristes de la belle-époque, et est aussi la porte d'entrée vers le plus haut sommet des Pyrénées françaises : le Pic du Vignemale. Vous randonnerez dans ce superbe paysage, envahis par les senteurs des forêts de pins que vous traverserez !

6h30 de randonnée en boucle, 710 m de dénivelée positive et négative. Nuit en gîte ou en hôtel ***

Jour 5 : VALLEE DU MARCADAU



Après un passage par le spectaculaire Pont d'Espagne et ses flots rugissants, vous remonterez la paisible et verdoyante vallée du Marcadau. L'eau cristalline coule au milieu des pins à crochets et des tapis de fleurs, l'occasion parfaite pour observer le ballet des écureuils et les jeux des marmottes !

5h de randonnée en boucle, 400 m en positif et négatif.

*Nuit en gîte ou en hôtel ****

Jour 6 : COL DE RIOU ou REFUGE ILHEOU



En partant du village, vous monterez à travers les pins jusqu'à la belle cascade du Cambasque, avant de sortir de la forêt et d'arriver ensuite au refuge d'Ilheou ou sur l'autre versant, au col de Riou, avec des sites bucoliques où les troupeaux paissent paisiblement au milieu des fleurs.

Ref Ilheou : 5h de rando, 770 m en positif et négatif

Col Riou : 6h30 de rando, 1000 m en positif et négatif

*Nuit en gîte ou en hôtel ****

Jour 7 : FIN

Fin du séjour après le petit déjeuner.

Info séjour

NIVEAU: 2 à 3 CHAUSSURES

Pour marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 550 à 800 mètres.

Etapas de 5 à 6h30 en moyenne, sur sentier tracé et entretenu en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

	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 +

PORTAGE :

Uniquement votre sac à dos pour la journée, avec vos affaires.

HEBERGEMENT :

- **En gîte :** en formule chambre de 2 personnes ou en petit dortoir (selon la disponibilité) , dans un authentique village de montagne, au cœur de la belle ville thermale de Cauterets. De l'entrée au dessert tout est fait maison.

OU

- **En hôtel *** :** dans un authentique village de montagne, au cœur de la belle ville thermale de Cauterets. Chambre spacieuse, avec salle de bain, avec baignoire ou douche, TV écran plat. Dans notre Restaurant à Cauterets, le chef, met son talent à votre service. Vous trouverez chez nous certainement l'un des restaurants de Cauterets le plus convivial. Nous cuisinons exclusivement du « fait maison », à partir de produits frais sélectionnés par nos soins. Le chef élabore tous les plats dans les ateliers du restaurant. De l'entrée au dessert tout est fait maison. Pour des raisons d'hygiène, l'accès au restaurant n'est pas autorisé aux animaux de compagnie.

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 aux hôtels suivants à Montréjeau.

HOTELS *** A LOURDES

HOTEL SAINTE ROSE

Tel : 05 62 94 30 96

HOTEL CONTINENTAL

Tel : 05 62 94 34 63

HOTEL MAJESTIC

Tel : 05 62 94 27 23

REPAS :

Demi-pension pendant toute la durée du trek, petit-déjeuner et dîner pris au restaurant.

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre 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.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur pour les séjours Liberté.

DEPLACEMENT :

Vous prendrez une navette publique pour vous rendre sur le point de départ des randonnées, chaque jour.

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 : (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 de voyage 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

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 boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- 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 petite pharmacie personnelle

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 Liberté...

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 :



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