

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 300 LACS DES ENCANTATS EN ÉTOILE

Randonnées accompagnées en étoile pour découvrir l'essentiel de ces montagnes enchantées !

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel familial *** très confortable dans un petit village typique

				Saison						Départ garanti 
3 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	



Un séjour pour admirer dans toute sa grandeur le **Parc National d'Aigüestortes** situé dans les Pyrénées Catalanes.

Le **caractère sauvage** de ses vallées est idéal pour **les amoureux de la montagne**. Vous découvrirez au cœur de ce Parc National, un **savant mélange** de pâturages, de forêts et de hauts sommets.

Un paradis lacustre avec la plus importante concentration de lacs... sans équivalent en Europe.

Confortablement installés dans notre camp de base situé dans un joli petit **village Arannais**, nous pourrons partir découvrir tous ces trésors naturels, le sac à dos léger !

Un séjour « **Enchanteur !** »

Nos Points forts

- Une autre approche pour découvrir ce joyau Pyrénéen, le Parc National d'Aigues Tortes
- Un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace naturel unique...
- Un hébergement dans un petit village typique avec une cuisine et un accueil de qualité

DATES : Du dimanche au samedi

02/06 au 08/06/2024	30/06 au 06/07/2024 *	28/07 au 03/08/2024 *	01/09 au 07/09/2024
09/06 au 15/06/2024	07/07 au 13/07/2024 *	04/08 au 10/08/2024 *	08/09 au 14/09/2024
16/06 au 22/06/2024	14/07 au 20/07/2024 *	11/08 au 17/08/2024 *	15/09 au 21/09/2024
23/06 au 29/06/2024	21/07 au 27/07/2024 *	25/08 au 31/08/2024 *	22/09 au 28/09/2024

TARIFS :

825 € par personne

885 € par personne *

Supplément Single : + 160 €

Supplément Single : + 180 € *

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) : 75 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 90 € * par personne

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 Saint Gaudens en minibus,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- les dépenses personnelles,
- les assurances.

RÈGLEMENT :

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

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.

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.

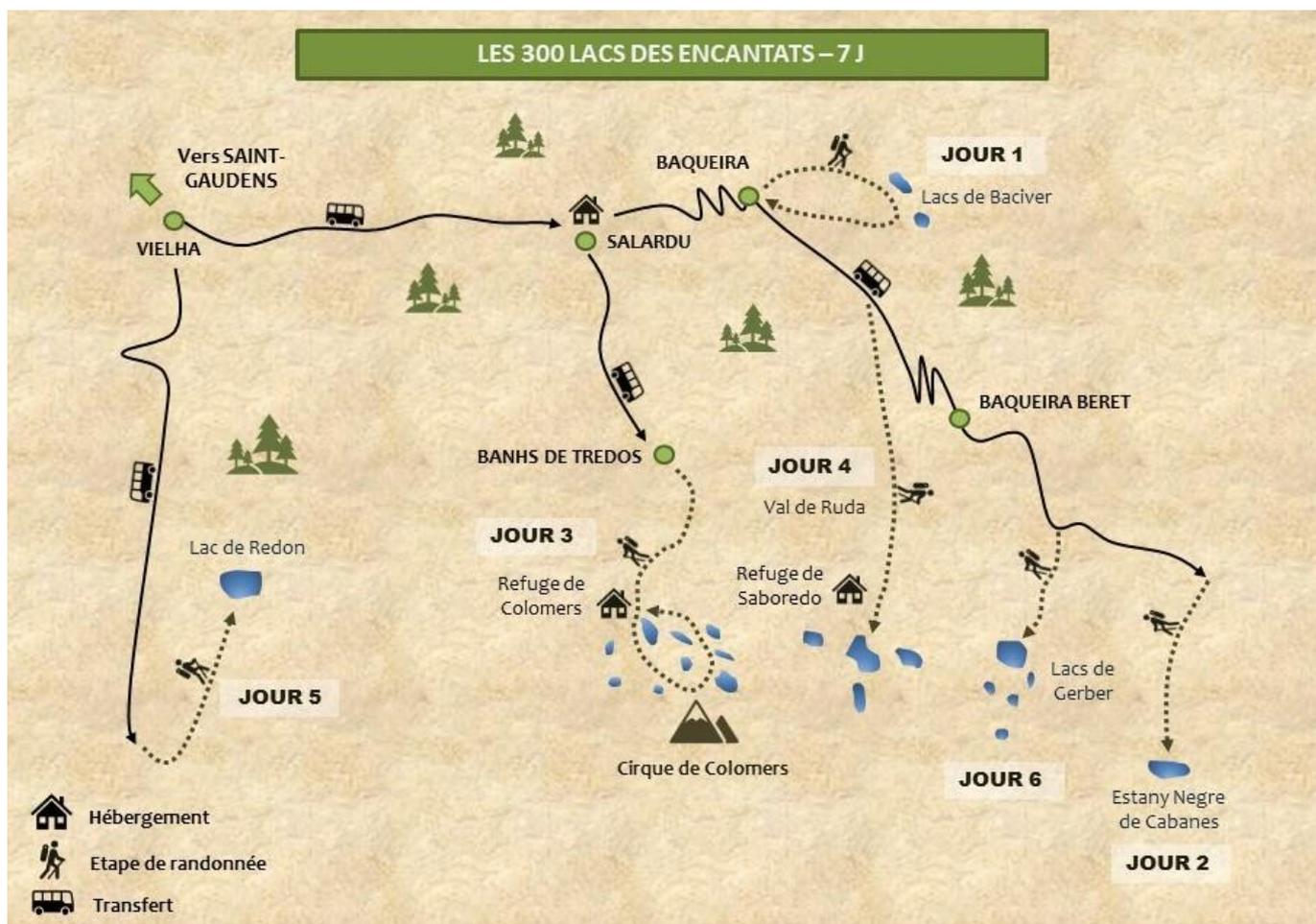
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***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 : LACS DE BACIVER



Accueil à **9h00** en gare de St Gaudens et transfert vers notre hébergement. Installation puis petite randonnée au départ de **l'Orry**. 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.

4h de marche et 450 m de dénivelée positive et 450 m en négatif, nuit en hôtel.

Jour2 : LACS DE CABANES



Encore une belle journée de randonnée, avec la découverte d'une **vallée sauvage**, comprenant encore de superbes lacs naturels, dans un fabuleux paysage lacustre avec des **sommets déchirés** sur fond de ciel bleu et partout le murmure des torrents qui nous accompagnera tout au long de ce beau parcours.

5h de marche et 800 m de dénivelée positive, 800 m en négatif, nuit en hôtel.

Jour 3 : LACS DE COLOMERS



Encore une magnifique journée avec la découverte du cirque de **Colomers** et sa myriade de lacs... pas moins de 30 lacs naturels. Les uns plus beaux que les autres...

5h30 de marche et 550 m de dénivelée positive, 550 m en négatif, nuit en hôtel.

Jour 4 : LACS DU VAL DE RUDA



En montant dans le Val de Ruda, découverte du cirque de **Saboredo** et de son chapelet de lacs. Situé à 2300 m, ce grand cirque lacustre est formé notamment par deux grands sommets, le **pic de Ratera et le Tuc de Saboredo**.

6h de marche et 600 m de dénivelée positive, 600 m en négatif, nuit en hôtel.

Jour 5 : LAC DE REDON



Transfert vers le sud, après le tunnel de **Viehla** pour monter dans le val de **Conanglès** et découvrir le **lac rond de Redon**.

Ensuite, une montée en hors sentier pour un pique-nique au bord de l'eau. Puis pour le retour, nous emprunterons le **GR11**.

5h30 de marche et 820 m de dénivelée positive, 820 m en négatif, nuit en hôtel.

Jour 6 : LACS DE GERBER



Départ du parking au-dessus du **Port de la Bonaigua**, montée dans la forêt de pins pour rejoindre les **lacs de Gerber** et peut être jusqu'au refuge **Mataro** pour y apercevoir le pic d'**Amitges**.

5h30 de marche et 500 m de dénivelée positive, 500 m en négatif, nuit en hôtel.

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR & RETOUR

Transfert sur la gare SNCF de Saint Gaudens après le petit déjeuner. Arrivée vers **10h30**

À NOTER

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

Info séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives de 450 à 820 mètres. Étapes entre 4 et 6h de marche environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages sur éboulis mais en règle générale aucune technique, ni de difficulté particulière sur le parcours.

	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 :

Portage de vos affaires personnelles de la journée et de votre pique-nique.

GROUPE :

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 St Gaudens **9h00**

DISPERSION : le samedi suivant en gare de de St Gaudens vers **10h30**

HÉBERGEMENT :

En hôtel familial *** dans un authentique village de montagne : en chambre de 2 personnes, cuisine soignée et typique. Situation calme et tranquille avec un magnifique point de vue sur ces hautes montagnes depuis la salle du restaurant. Un des points forts de ce superbe séjour.

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. Équilibrées 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 composé d'un choix d'entrés, de plats et de desserts.

Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour les transferts France – Val d’Aran.

Transferts tous les jours afin de rayonner autour de notre camp de base, situé dans un authentique village de montagne.

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.

ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger vos vacances, nous vous recommandons les hébergements suivants :

Hôtel* du Commerce Restaurant**

2, avenue de Boulogne 31800 Saint-Gaudens

☎ : 05 62 00 97 00

<http://www.commerce31.com>

Maison d'Hôtes l'Esplanade

8, place du Mas Saint-Pierre

31800 SAINT-GAUDENS

☎ : 05 61 89 15 90

<https://www.maisonlesplanade.fr>

Vous pouvez vous rendre directement à l’hôtel sur la vallée de Salardu.

Pour faire votre réservation, merci de nous avertir à l’inscription

SANTÉ :

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 et de la typhoïde sont néanmoins conseillés

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 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 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 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

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 ...

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° IM 031 170 004
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