

# 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 . . .

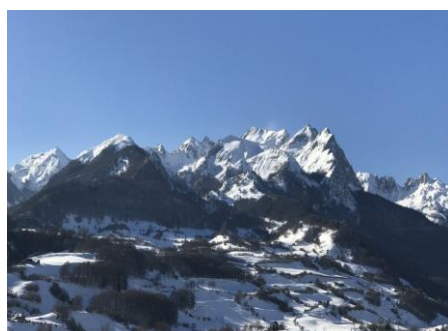
### RAQUETTES EN VALLÉE D'ASPE

Randonnées accompagnées, en étoile, niveau Moyen

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée en raquettes

En hôtel \*\* avec restauration de qualité

Niveau :					Saison						Départ garanti 
Moyen	En 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		



C'est dans la vallée d'**Aspe**, jolie vallée Béarnaise que nous vous proposons ce séjour en raquettes.

Frontalière avec l'Espagne au **col du Somport**, cette vallée glaciaire offre des paysages somptueux et variés et des points de vue toujours plus époustouflants, sur l'émblématique **pic d'Anie** bien sûr, les aiguilles d'Ansabère et même sur le géant voisin, le pic d'Ossau...

Elle a ses incontournables comme le **cirque de Lescun**, lieu propice aux escapades hivernales, la table des trois Rois, le chemin de la Mature ou encore le GR 10, qui la traverse.

Intégrée en partie dans le **Parc National des Pyrénées**, la tradition pastorale y est encore bien ancrée. Les cabanes y sont omniprésentes, une aubaine en cas de mauvais temps.

C'est sous son manteau neigeux que cette **terre sauvage** vous dévoilera tous ses secrets. Féerie en perspective...

## **Nos points forts**

- Un hébergement et une restauration de qualité
- Des itinéraires de randonnée bien adaptés
- Une découverte tout en douceur, des traditions du Béarn

### **DATES : Du dimanche au vendredi**

16/01 au 21/01/2022  
23/01 au 28/01/2022

06/02 au 11/02/2022 \*  
13/02 au 18/02/2022 \*  
20/02 au 25/02/2022 \*

06/03 au 11/03/2022  
13/03 au 18/03/2022

### **TARIFS :**

705 € par personne

745 € par personne \*

Supplément chambre individuelle : + 110 €

Nuit supplémentaire en demi-pension : 65 € par personne

### **LE TARIF COMPREND :**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 6 le matin.

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

- les boissons,
- les assurances.

### **FIDÉLITÉ :**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> 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).

### **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

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** Raquettes en vallée d'Aspe 6 jrs - 2022

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part  
Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

**L'ASSURANCE :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** (2,5% du montant du séjour).

**Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour** (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID** : (4,30% du montant du séjour).

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

**Pour les étrangers :**

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

# Déroulement du séjour

## Jour 1 : HAUTE VALLÉE D'ASPE - LAC ESTAENS



Accueil à la gare SNCF de **Pau** pour 9h00. Transfert ensuite vers la **haute vallée d'Aspe**. Petit passage pour déposer rapidement les bagages puis nous continuerons pour une belle première randonnée jusqu'au **lac d'Estaens**. Incursion en territoire espagnol pour découvrir ce lac, souvent glacé en cette saison.

*4 à 5h de marche, environ 500m de dénivelé positif et négatif.  
Nuit en hôtel*

## Jour 2 : AUX PIEDS DES AIGUILLES D'ANSABÈRE



C'est dans un site enchanteur, **le cirque de Lescun** que nous évoluerons aujourd'hui. Un itinéraire tout en douceur, à travers les forêts de hêtres et de sapins pour apercevoir les **Aiguilles d'Ansabère**, sommets mythiques des Pyrénées. Une fascination sûrement liée à la tragique première ascension de la **Grande Aiguille**, en 1923...

*4 à 5h de marche, 500 m de dénivelé positif et négatif.  
Nuit en hôtel*

## Jour 3 : LE PIC DU TUQUET



Au départ du **plateau de Lhers**, en empruntant un sentier qui monte régulièrement dans la hêtraie sapinière, nous atteindrons le **Pic du Tuquet**, petit sommet peu connu mais qui offre toutefois un fabuleux belvédère sur les grands sommets alentours, avec entre autres le géant de pierre, **le Pic d'Ossau**.

*5 à 5h30 de marche, pour 700m de dénivelé positif et négatif.  
Nuit en hôtel*

## Jour 4 : LE PLATEAU D'ICHEUS



Après un petit transfert jusqu'au **col de Bouesou**, nous démarrerons cette randonnée en sous bois offrant toutefois une belle vue sur la vallée d'Aspe et le village d'**Accous**. C'est sans difficulté que nous atteignons la **cabane d'Icheus** posée sur un promontoire. Suivant, nous continuerons en direction du **pic des Tourelles** pour boucler cet itinéraire...

*4 à 5h00 de marche pour environ 600m de dénivelé positif et négatif. Nuit en hôtel.*

## Jour 5 : LES ORGUES DE CAMPLONG



Pour cette dernière journée, nous partirons du joli village de **Lescun** en direction du **Pic d'Anie** en empruntant le GR10. Passage par le refuge de Laberouat et ensuite une montée agréable dans le bois de **Branca d'Azuns**, dominé par les **Orgues de Camplong**, majestueuse muraille de pierre. Nous rejoindrons ensuite la cabane de **Cap de la Baïch** pour une pause pique nique bien méritée...  
*4 à 5h de marche pour environ 700m de dénivelé positif et négatif.*  
*Nuit en hôtel*

## Jour 6 : FIN





Fin du séjour après le petit déjeuner. Transfert sur la gare SNCF de Pau pour 10h30.

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

# Info séjour

## **NIVEAU : MOYEN**

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 plus ou moins **600m** pour **4 à 5h** de marche sur terrain enneigé mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	<b>NIVEAU</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Temps de marche</b>
	FACILE	100 à 300 m	3 à 4h00
	<b>MOYEN</b>	<b>300 à 600 m</b>	<b>4 à 5h00</b>
	MODÉRÉ	400 à 700 m	5 à 6h00
	SOUTENU	600 à 1000 m	6h00 à 8h00

## **PORTAGE :**

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

## **GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 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 à la gare SNCF de Pau à **9h00**

**DISPERSION :** le vendredi suivant à la gare de Pau (64) vers **10h30**.

## **DÉPLACEMENT :**

En minibus pour le transfert Pau – Vallée Aspe.

Tous les jours de courts transferts pour se rendre aux départs des randonnées.

## **HÉBERGEMENT :**

En hôtel \*\* tout confort pour les 5 nuits.

Possibilité de chambres Doubles, Twin (lit séparé) ou Single.

## **RESTAURATION :**

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans le restaurant de l'hôtel.

Cuisine traditionnelle à base de produits locaux.

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées.

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)*

**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 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.



# Nécessaire et indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

La météo peut vite changer en montagne surtout en hiver. 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 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons 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 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
- 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
- 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 et double peau type Compeed

**BIBLIOGRAPHIE :**

- le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit° MCT-Rando-diffusion
- Vallée d'Aspe - vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit° Randonnées Pyrénéennes.

## 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](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