

# **TOUR DE L'OSSAU**

### Randonnées accompagnées, en itinérance, niveau Modéré

### Séjour 7 jours, 6 nuits

## En gîte et en refuge de haute montagne

Niveau:						Sai	son			Départ garanti
Modéré	En Gite et en	En	Portage de vos affaires	J	F	M	Α	М	J	A partir de 5
Modere	Refuge de Montagne	itinérance	personnelles pour la journée	J	Α	S	0	N	D	personnes



La vallée d'Aspe, située au cœur de la montagne béarnaise et dans le Parc National des Pyrénées, reste un site préservé d'une très grande richesse.

En effet, on assiste à un équilibre parfait entre la nature sauvage, pour témoin, dernier refuge des ours pyrénéens, avec l'empreinte forte de l'homme, qui a su façonner ces montagnes!

Dans ces décors grandioses de montagne : le cirque de Lescun, le chemin de la Mâture, le pic d'Ossau, vous aurez l'occasion de croiser quelques bergers qui continuent à perpétrer la tradition, en fabriquant, encore à « l'ancienne », le célèbre fromage de brebis.

Un magnifique Tour complet de l'Ossau, pour les amoureux d'espaces et d'authenticité.

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

06 au 12/06/2021	27/06 au 03/07/2021	01 au 07/08/2021	29/08 au 04/09/2021
13 au 19/06/2021	04 au 10/07/2021 25/07 au 31/07/2021	08 au 14/08/2021	

#### **TARIF:**

675 € 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,
- transfert des bagages, les jours 1, 3 et 6,
- les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes,

#### LE TARIF NE COMPREND PAS:

- les boissons,
- 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

#### 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.

### **Nos Points forts**

- la découverte d'une des vallées les plus préservées et riche des Pyrénées : la vallée d'Aspe
- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- une découverte des petits villages montagnards typiques, avec encore une activité pastorale importante
- biotope de l'ours, grandes gorges, et majestueux sommets calcaires (la Mâture, Pic d'Ansabère...)

## **Votre itinéraire**



# Déroulement du séjour

#### Jour 1: LIERS



Accueil en début de matinée, à la gare SNCF d'Oloron Ste Marie (64), vers 9h.

Transfert ensuite, au départ de notre randonnée.

6h de marche, 950 m à la montée, 260 m à la descente. Nuit en gîte d'étape

Jour 2: LIERS → REFUGE ARLET



Remontée de la vallée de Labrénède, chemin antique de transhumance et de St Jacques, vastes pâturages de la haute vallée d'Aspe. Passage du col de Saoubathou.

6h de marche, 900 m à la montée. Nuit en refuge

Jour 3: REFUGE ARLET → COL DU SOMPORT



Région sauvage et typiquement pyrénéenne (domaine des derniers ours). Banasse, lac d'Estaëns (1753 m), Sansanet.

6h de marche, 760 m à la montée, 920 m de dénivelé à la descente.

Nuit en Auberge au Somport.

Jour 4 : COL DU SOMPORT → REFUGE POMBIE



Vue sur le Pic du Midi d'Ossau depuis le Col des Moines (variante non balisée par les crêtes d'Arnousse - par beau temps)

6h de marche - 850 m à la montée, 580 m à la descente.

Nuit au refuge.

Jour 5: REFUGE POMBIE → REFUGE AYOUS



Magnifique randonnée, en errant parmi les plus beaux lacs des Pyrénées, au pied du majestueux sommet du Pic du Midi d'Ossau.

5h de marche, 760 m à la montée, 800 m de dénivelé à la descente. Nuit en refuge.

Jour 6: REFUGE AYOUS → ETSAUT



Fantastique traversé des gorges de la Mâture par le chemin daté du 18ème siècle taillé dans le roc par les forçats. Visite de la Maison de l'Ours -

5h30 de marche, 200 m à la montée, 1500 m à la descente. Nuit en gite.

Jour 7: FIN Fin de la randonnée, après le petit déjeuner. Transfert sur la gare SNCF d'Oloron pour 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.

# Info sur le séjour

#### **NIVEAU: MODERE**

Cette randonnée de moyenne montagne reste un itinéraire de bon niveau, pour marcheurs habitués à randonner en montagne : étapes de 5 à 6h30, dont 3 étapes assez longues, sans aucunes difficultés, mais avec des dénivelés entre 800 et 1100 m, 1500 mètres de descente pour l'étape du chemin de la Mâtur

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
<b>(5)</b>	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	MOYEN	500 à 800 m	5 à 6h
	MODERE	800 à 1200 m	6 à 6h30
<b>VIII</b>	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h3o à 8h

#### **ENCADREMENT:**

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

#### **PORTAGE:**

Sans transfert de bagages, les jours 2, 4 et 5.

**RENDEZ - VOUS:** le dimanche à la gare SNCF d'Oloron Ste Marie (64) à 9h **DISPERSION:** le samedi suivant à la gare d'Oloron Ste Marie (64) vers 10h30

#### **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.

#### **DEPLACEMENT:**

En minibus pour le transfert Oloron – Etsaut.

#### **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.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

#### **PAYSAGE:**

Grand contraste entre les fonds de vallée (prairies de fauche) les pentes très verdoyantes (hêtraies, sapinières, sous bois à fraisiers, framboisiers), où l'eau coule partout, et les sommets abrupts, les

falaises calcaires et dolomitiques blanches. Vastes sites pastoraux en altitude parsemés de landes à genévriers et rhododendrons.

#### **CLIMAT:**

Montagnard et océanique : températures très variables du bas au haut de la vallée. Changements de temps possibles (Océan à 100 km) ensoleillement puissant en altitude (proximité de l'Espagne). Possibilités d'orages l'après-midi durant les fortes chaleurs.

#### **HEBERGEMENT:**

- 3 nuits en gîte, en dortoir de 4 à 6 personnes avec sanitaires complets (lavabos, douches, wc)
- 3 nuits en refuge (dortoir)

#### **RESTAURATION:**

Les dîners et petits déjeuners sont pris dans les gîtes et refuges. Les repas du midi se présentent sous forme de pique-niques à emporter.

## Nécessaire et Indispensable

#### **LISTE DU MATERIEL:**

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée,
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles),
- un sac à viande, pas de duvet, pour les nuits en refuge,
- des chaussettes,
- des tee-shirts,
- pantalon en toile,
- polaire ou équivalent,
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante),
- chaussures légères de détente pour le soir,
- lunettes de soleil,
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres),
- un short,
- sous-vêtements de rechange,
- couteau, gobelet, bol ou assiette type Tupperware et couvert personnel,
- une gourde (au minimum 1,5 litre),
- une lampe frontale,
- une paire de lacets de rechange,
- une petite pharmacie personnelle: élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (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

**Petit conseil:** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière et de la pluie.

#### SAC A DOS pour la journée :

Prévoir un sac à dos confortable de 35 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boite et des couverts personnels pour le pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour nous aider à transporter le pique-nique et des encas.

#### **BIBLIOGRAPHIE:**

- le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit<sup>o</sup> MCT-Rando-diffusion
- Vallée d'Aspe vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit<sup>o</sup> 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

• Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta 31390 CARBONNE TEL: O5 61 97 66 O4

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