

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 . . .

ENTRE ASPE ET OSSAU EN LIBERTÉ

Randonnées Liberté, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel **

				Saison					Départ garanti 	
3 Chaussures	En Hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un séjour Randonnée entre la **vallée d'Aspe** et la **vallée d'Ossau**, toutes les deux, situées au cœur de la montagne béarnaise et dans le Parc National des Pyrénées.

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**, les nombreux lacs, **le pic d'Ossau**, vous aurez l'occasion de croiser quelques bergers qui continuent à perpétuer la tradition, en fabriquant, encore à « l'ancienne », le célèbre fromage de brebis.

Un magnifique séjour pour découvrir 2 vallées restées authentiques et d'une étonnante richesse.

NOS POINTS FORTS

- La découverte de deux vallées préservées des Pyrénées : la vallée d'Aspe et d'Ossau
- Un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- Une découverte des petits villages montagnards typiques, avec encore une activité pastorale importante

DATES

Selon votre convenance et selon la disponibilité dans nos hébergements.

Période possible du **15 mai au 30 octobre 2024**

TARIFS 7 jours :

635 € par personne

675 € * par personne (juillet et aout)

Supplément chambre individuelle : + 160 €

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **65 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **70 € *** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **80 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **85 € *** par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en demi-pension en hôtel, du midi du jour 1 au jour 7 le matin,
- les vouchers pour les hébergements,
- le topo guide avec une carte + protégé carte
- la taxe de séjour

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- 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

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

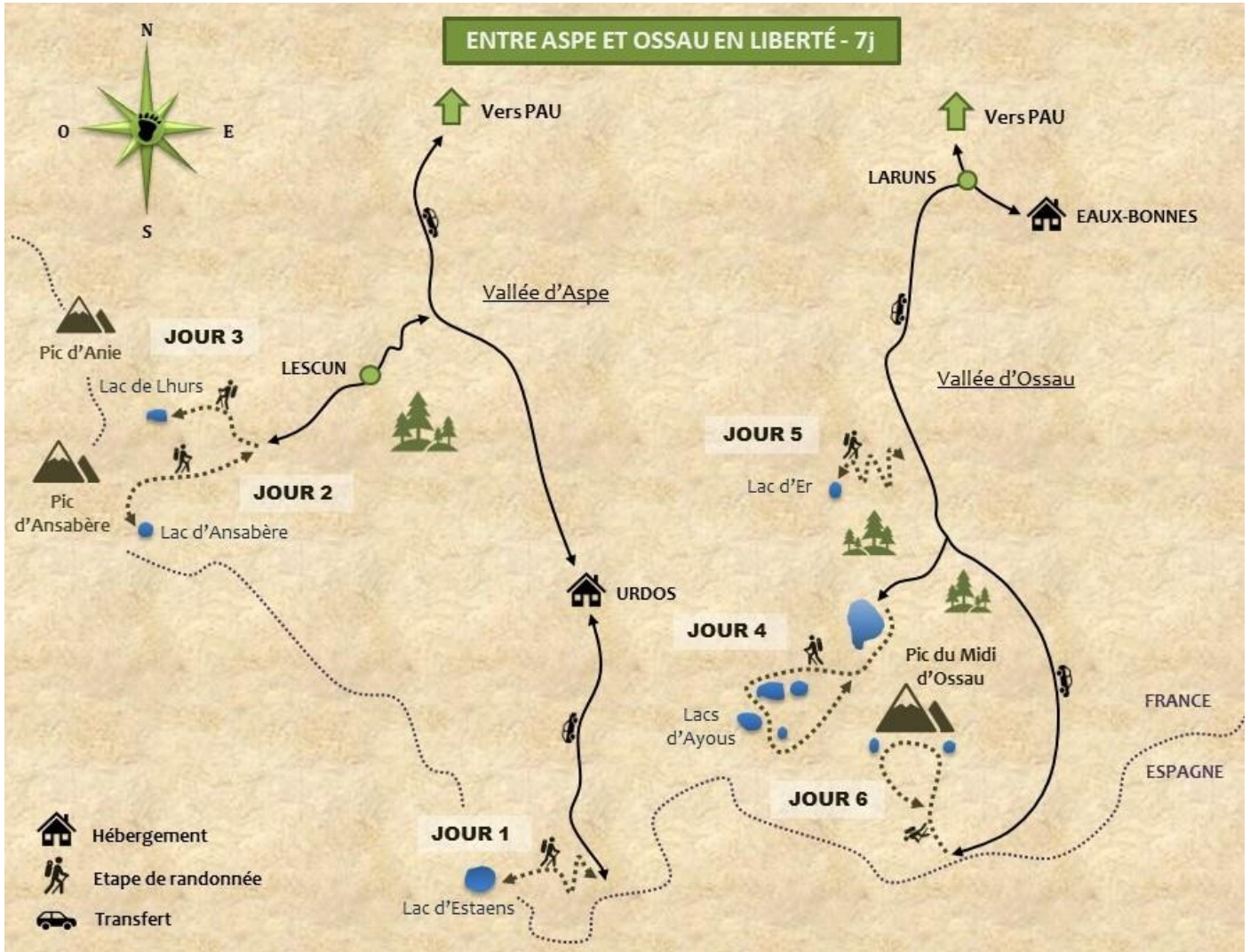
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

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 : LE LAC D'ESTAENS



RDV à votre hôtel en **vallée d'Aspe** vers 10h30.
Vous monterez ensuite sous le col du Somport pour démarrer votre randonnée. Après la traversée du **bois du Sansanet**, vous basculerez en Espagne, pour une pause bien méritée sur les rives du **lac d'Estaëns** (1753 m). Retour par le même itinéraire...

*Environ 5h de marche, 600 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en demi-pension*

Jour 2 : LES AIGUILLES ET LE LAC ANSABÈRE



Le cirque des **Aiguilles d'Ansabère** est un des plus beaux sites des Pyrénées, c'est un massif sauvage avec un joli petit lac suspendu à 1850 m.

*Environ 5h de marche pour 850 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en demi-pension*

Jour 3 : LE LAC DE LHURS



Une belle escapade vers le lac de Lhurs, niché dans un vallon.

*5h30 de marche, 620 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en demi-pension*

Jour 4 : LE TOUR DES LACS D'AYOUS



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

*6h de marche, 750 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel en demi-pension*

Jour 5 : LAC D'ANGLAS



Fantastique paysage pour cette dernière randonnée, en allant découvrir les mines d'Anglas, avec son lac glaciaire. Il est vraiment beau, et les vestiges des mines sont clairement atypiques.

*5h de marche, 750 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel en demi-pension*

Jour 6 : TOUR DU PIC DE PEYREGET



Une belle randonnée pour aller découvrir un autre secteur de cette **vallée d'Ossau**, en faisant une belle boucle autour du Pic de Peyreget, lové au pied du magnifique sommet mythique : le Pic du Midi d'Ossau.

*Environ 5h30 de marche pour 740 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Ossau en demi-pension*






Jour 7 : FIN

Fin du séjour, après le petit déjeuner.

Info séjour

NIVEAU: 3 CHAUSSURES

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique cette activité. Dénivelé positif compris entre **620 et 850m** pour **5 à 5h30** de marche sur sentier et parfois en hors sentier mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	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 +

ENCADREMENT :

Pas d'accompagnateur en montagne pour les séjours en Liberté.

PORTAGE :

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles.

RENDEZ -VOUS : le premier jour vers **10h30**.

DISPERSION : le dernier jour vers **10h30**.

HÉBERGEMENT :

En hotel ** tout confort.

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

- 3 nuits en hôtel** dans la vallée d'Aspe

- 3 nuits en hôtel** dans la vallée d'Ossau

RESTAURATION :

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans les restaurants des hôtels.

Cuisine traditionnelle avec des produits locaux.

Les repas du midi ne sont pas compris dans la formule Liberté.

DÉPLACEMENT :

En véhicule personnel pour tous les transferts.

SANTÉ :

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

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 fraisières, framboisiers), où l'eau coule partout et les sommets abrupts, les falaises calcaires et dolomitiques teintées de blanc. 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.

BIBLIOGRAPHIE :

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

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 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

- 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 en 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 :

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° 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