

# 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 . . .

### RANDONNÉE ET SAVEURS GOURMANDES DU GERS

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits

En hôtel \*\*\* de charme, tout confort avec un jardin et un espace SPA

				Saison				Départ garanti		
1 Chaussure	En hôtel *** de charme	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	



Au cœur de la Gascogne, magnifique région vallonnée, nous vous proposons un séjour autour de la belle ville de Condom. Vous résiderez dans un hôtel \*\*\* plein de charme et de caractère ...

Vous aurez tout au long de la semaine, un programme de balades pour découvrir entre autres : D'authentiques villages et châteaux Gascons, d'anciennes fermes caractéristiques de la région, des bastides fortifiées et le tout sur un fond paysager aux multiples couleurs.

Vos journées seront agrémentées par quelques dégustations chez nos producteurs locaux.

Un séjour au naturel, entre terroir, patrimoine historique et gastronomie locale.

## Nos Points forts

- La découverte du patrimoine historique et culturel du Gers
- Une sélection de petits producteurs locaux
- Un hôtel de qualité avec un joli jardin et un espace bien être

## DATES

### Du samedi au vendredi :

30/03 au 05/04/2024  
20 au 26/04/2024 \*

### Du dimanche au samedi :

23 au 29/06/2024  
01 au 07/09/2024  
29/09 au 05/10/2024 \*  
27/10 au 02/11/2024 \*

## TARIF

935 € par personne

985 € \* par personne

**Supplément Single : + 160 €** par personne

**Supplément Single : + 190 € \*** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin : 75 €

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single : 95 €

### **LE TARIF COMPREND :**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en hôtel\*\*\*, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 après le petit déjeuner,
- les dégustations de produits locaux,
- les taxes de séjour.

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

- les boissons, avant, pendant et après les repas,
- les entrées à l'espace SPA,
- les assurances,
- les pourboires.

### **POURBOIRES :**

Aujourd'hui, le pourboire est généralement facultatif et est laissé à votre libre appréciation, selon votre satisfaction à la fin de votre voyage.

### **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).

### 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 :

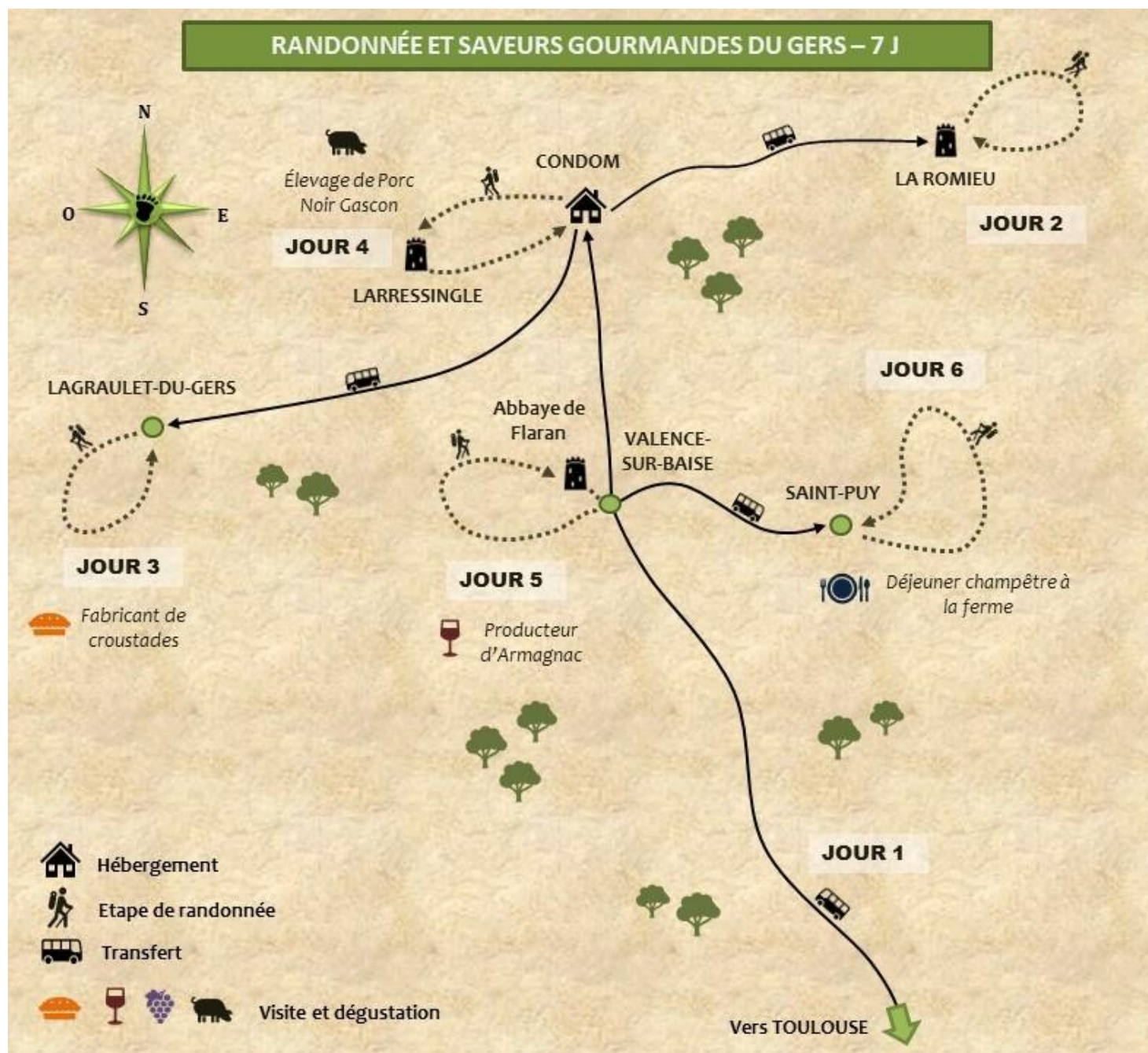
**\*5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*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).

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

## VOTRE ITINÉRAIRE



# DÉROULEMENT DU SÉJOUR

## Jour 1 : RDV TOULOUSE

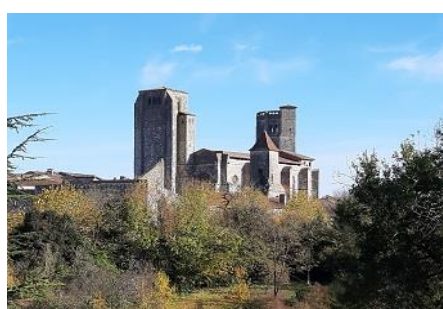


Rendez-vous à la gare de Toulouse pour **16h30**.

Transfert en minibus, pour rejoindre, dans le Nord du département, notre hôtel, situé à Condom.

*Nuit et repas à l'hôtel.*

## Jour 2 : LA ROMIEU, LE VILLAGE DES CHATS



Un agréable parcours au départ de **La Romieu**, une étape à la croisée des chemins de St Jacques, qui nous mènera jusqu'à l'énigmatique village de **Castelnau sur l'Auvignon**, haut lieu de la résistance pendant la seconde guerre.

Visite de la collégiale et du village.

*4h30 de marche, + 250 m et - 250 m de dénivelé. Nuit et repas à l'hôtel.*

## Jour 3 : DANS LES CHAMPS DE LAGRAULET SUR GERS



Au départ de ce village haut perché, nous partirons tranquillement, à la découverte d'un paysage varié, avec de pittoresques moulins à eau, qui enjambent la vallée de **l'Auzoue**.

Nous commencerons cette journée par une visite chez un fabricant de **croustades**, ce dessert traditionnel Gersois (suivant la disponibilité de l'artisan).

*4h30 de marche, + 250 m et - 250 m de dénivelé. Nuit et repas à l'hôtel.*

## Jour 4 : RANDO VERS LA PETITE CITÉ DES EVÊQUES



Nous partirons à pied depuis l'hôtel pour une belle boucle passant par le magnifique village fortifié de **Larressingle**.

Vous tomberez sous le charme du plus petit village fortifié de France, surnommé « **La petite Carcassonne du Gers** ». Il est un joyau de l'architecture médiévale Gasconne.

Visite et dégustation d'un élevage de Porc Noir Gascon en fin de journée.

*4h30 de marche, + 200m et -200m de dénivelé. Nuit et repas à l'hôtel.*

## Jour 5 : VALENCE SUR BAÏSE



Aujourd'hui, encore une belle randonnée, au départ de **Valence sur Baïse**. Un itinéraire en boucle entre forêt et vignobles, en passant par **l'écluse de Graziac** et pour finir par **l'abbaye de Flaran**. (Visite possible)

Visite et dégustation chez un producteur d'armagnac.

*4h de marche, +50m et -50m de dénivelé. Nuit et repas à l'hôtel*

## Jour 6 : RANDO SUR SAINT PUY



Au départ du charmant village de **Saint Puy**, nous flânerons à travers la campagne avant de rejoindre un domaine champêtre où nous apprendrons tout sur le savoir-faire artisanal et les produits issus du canard (**foie gras, magret, confit** etc...).

Nous dégusterons ensuite tous ces bons produits lors d'un déjeuner sur place.

Une balade digestive nous ramènera jusqu'à notre point de départ.

*3h de marche, +150 m et -150 m de dénivelé. Déjeuner champêtre à la ferme. Nuit et repas à l'hôtel.*

## Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit déjeuner et retour sur la gare de Toulouse, vers 11h.

### 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.

Nous vous proposons durant ce séjour de rencontrer, de partager et de déguster chez nos producteurs locaux.

Ce sont des passionnés qui aiment à faire découvrir leurs produits et leur terroir.






Sachez toutefois qu'ils vivent de leur production et qu'il sera parfois difficile pour eux de nous recevoir car leur activité professionnelle prime sur la visite d'un groupe.

C'est pour cela, que nous nous adapterons à eux afin de pouvoir aller à leur rencontre.

# INFOS SÉJOUR

## NIVEAU : 1 CHAUSSURE

De 150 à 350 m de dénivelé positif pour environ 4h30 de marche en moyenne, chaque jour.

	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 les affaires de la journée et le pique-nique.

Les bagages seront acheminés lors de nos transferts, avec notre minibus.

### GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes 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 Jour 1 à **16h30** en gare SNCF de Toulouse.

**DISPERSION :** Le jour 7 en gare SNCF de Toulouse vers **11h00**

### ACCÈS :

**En train :** gare d'accueil de Toulouse

**Horaires et tarifs :** Tél. 36 35 ou <http://www.sncf-connect.com/>

### HÉBERGEMENT :

En hôtel \*\*\* de charme et de caractère, en formule chambre de 2 personnes. Cet hôtel possède un jardin de détente et un espace Spa.

L'hôtel propose un espace SPA (à réserver sur place), avec des bassins à jets et des bassins à remous ainsi qu'un Sauna.

L'accès est proposé à 10€ (tarif préférentiel) pour une durée d'1h30 (bassin à jets + sauna).

Espace de massage uniquement sur réservation :

### Détente du corps et de l'esprit :

- Massage Corps Relaxant (1h) : massage complet du corps aux effets relaxants et dynamisants. Libère les tensions nerveuses et musculaires. 68 €
- Modelage Détente (30 min) : massage du dos ou massage jambes + pieds. 48 €
- Soins Corps 'Gommage Corps Entier' (30 min) : aux sels de mers et huiles essentielles de citronnelle. 55 €

### Beauté du visage :

- Soins Visage 'Coup d'Eclat Marin' (1h) : Lissant et reminéralisant, particulièrement adapté aux peaux fatiguées et ternes. 65 €

### **RESTAURATION :**

En pension complète :

- Le petit déjeuner est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, fromage et fruits...)
- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées, à base de produits locaux. Equilibrées 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)*
- De plus en fin de journée, nous irons faire quelques visites chez des petits producteurs locaux : armagnac, vins, foie gras, croustades...
- Les repas du soir seront pris à l'hôtel, en salle, en terrasse ou dans le jardin.  
*Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.*

### **PRATIQUE**

Pour être contacté pendant votre randonnée, **seulement en cas d'urgence**, faites appeler le 05 61 97 66 04, nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre ou nous contacterons votre accompagnateur.

Avant le départ, veuillez nous signaler tout renseignement important pour le bon déroulement de votre séjour (régime alimentaire spécifique, allergies...).

Si vous habitez une région à la gastronomie réputée (ou non), pourquoi ne pas apporter un échantillon de votre terroir, à déguster ensemble !

# NÉCESSAIRE ET INDISPENSABLE

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer en montagne comme en plaine. 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
- Un maillot de bain (facultatif)
- 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
- Une gourde
- 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*)
- Un briquet
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange



### **Une petite pharmacie personnelle** (*votre guide à une pharmacie pour le groupe*)

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

## En vous souhaitant un agréable séjour dans le Gers...

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@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surlshauteurs.com](http://www.surlshauteurs.com)  
[info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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