



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com



MULTI-ACTIVITE A LUCHON

Randonnées accompagnées, 2 descentes en Arapaho, randonnée à dos d'ânes, Rafting, jardin des Marmottes, bivouac et pique nique gourmand

1 nuit en Bivouac aménagé avec grillades, veillée le soir

Séjour 7 jours, 6 nuits

En gîte de montagne, sur la base de 3 à 4 personnes par chambre



Un séjour pour profiter pleinement de ses vacances en famille, au cœur des Pyrénées centrales, dans la vallée de Luchon, Reine des Pyrénées...

Le **caractère sauvage** de ses vallées garantit **aux amoureux de la montagne**, nombre de plaisirs intenses. Vous découvrirez, tous les jours, des thèmes différents avec vos enfants, dans cet **espace privilégié** pour la randonnée qui déroule sans fin des paysages biens ordonnés, paisibles et reposants. Vous cheminerez dans ces vallées sauvages où l'omniprésence de l'eau à façonné un **massif d'une rare beauté**.

Un **séjour convivial** pour découvrir l'âme de ces montagnes pyrénéennes en famille.

DATE :

01/07 au 07/07/2012

08/07 au 14/07/2012

15/07 au 21/07/2012

22/07 au 28/07/2012

29/07 au 04/08/2012

05/08 au 11/08/2012

12/08 au 18/08/2012

19/08 au 25/08/2012

26/08 au 01/09/2012

TARIF en Gîte :

664 € par personne adulte

630 € par enfant de 12 à 15 ans

597 € par enfant de 7 à 11 ans

Le tarif comprend :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- les moniteurs diplômés d'Etat pour toutes les activités mentionnées dans le programme,
- l'hébergement en Pension Complète du midi du jour 1 au petit déjeuner du jour 7

Non compris :

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- les dépenses personnelles,
- tous les transferts en véhicule personnel, pour se rendre sur place et pour participer aux différentes activités,
- l'assurance annulation (2,5% du prix du circuit en plus).

RÈGLEMENT :

À 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 :

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 45 jours du départ.

Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !

Elles coûtent 3% du prix du voyage.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Une Découverte des richesses de cette belle vallée pyrénéenne de Luchon
- Un hébergement gîte traditionnel dans un authentique village de montagne
- Un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- 2 belles descentes en Arapaho, sur des sites exceptionnels avec de magnifiques points de vue !!
- Un **bivouac aménagé** en pleine montagne avec veillée autour du feu de camp, avec grillades et repas Trappeur !!
- Un **itinéraire progressif** dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire
- Une semaine en pleine montagne, avec des randonnées adaptées chaque jour, aux enfants, au cœur d'un massif resté sauvage et authentique



Déroulement du trek



Jour 1 :

Accueil sur le parking de la gare SNCF de Luchon et transfert à notre hébergement dans la foulée. Installation dans les chambres. Départ pour une belle **randonnée Découverte** de ces montagnes, de niveau facile afin de commencer ce séjour par une petite balade de mise en jambe. Apéritif d'accueil.

3h30 de marche et environ 350 m de dénivelée positive, nuit en gîte

Jour 2 :

Descente familiale en Arapaho (trottinette tout terrain) de Superbagnères à Luchon sur de belles pistes forestières, ponctuée de pauses pour admirer ce panorama grandiose avec ces sommets culminant à plus de 3 000 mètres... en face de nous.

L'après-midi, petite balade au départ du cirque du Lys, pour aller voir la belle cascade du Rue d'Enfer...

2h d'activité d'Arapaho en descente avec des pauses.

2h30 de marche et environ 360 m de dénivelée négative, nuit en gîte

Jour 3 :

Journée de **balade** en compagnie de nos amis à longues oreilles, **les ânes**.

Nous partirons faire une boucle en passant par d'authentiques villages de montagne isolés, tout au fond de la petite vallée d'Oueil.

4h de marche et 340 m de dénivelée positive, nuit en gîte

Jour 4 :

Rafting le matin sur la Garonne.

Petite randonnée au cœur d'un village de montagne ensuite nous terminerons cette journée par la **visite d'une fromagerie**, avec dégustation de **fromage de vache**.

2h30 de marche et 180 m de dénivelée positive, nuit en gîte

Jour 5 :

Nous partirons tôt le matin, à la découverte **du jardin des marmottes**. Ce sera un véritable moment d'observation, d'étonnement et de contemplation pour petits et grands.

Pique nique gourmand à base de produits locaux raffinés, sur ce site extraordinaire.

Préparation du **bivouac aménagé**, aux alentours d'une cabane de berger... Après l'installation de notre bivouac, nous allons préparer un **feu de camp** pour les **grillades du soir** et nous terminerons par une veillée, **les yeux dans les étoiles !**

4h de marche et 350 m de dénivelée positive, Nuit en bivouac en montagne

Jour 6 :

Retour à notre gîte en fin de matinée pour la pause pique nique.

L'après-midi, **dernière descente en Arapaho**, afin de terminer cette belle semaine, en beauté, avec les dernières sensations fortes de ce séjour multi activités !!

2h30 de marche et 280 m de dénivelée positive, nuit en gîte

Jour 7 :

Fin du séjour après le petit déjeuner, vers 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 et des enfants.



Info trek



NIVEAU : pour des familles avec des enfants à partir de 7 ans, pratiquant déjà la randonnée ou des activités sportives. Les randonnées en montagne seront programmées qu'en ½ journée sur des terrains non accidentés avec des dénivelées positives d'environ 300 mètres.

Etapas de 2h30 à 3h30 en moyenne, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, mais en règle générale aucune difficulté sur le circuit.

PORTAGE : Séjour tout en étoile, sans portage.

Portage de vos affaires personnelles durant tout le séjour, pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les chambres.

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hébergement.

GROUPE : De 6 personnes à 15 personnes.

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

Par un Accompagnateur Montagne avec la Qualification VTT pour l'activité Arapaho, avec les 2 descentes en Arapaho.

Activité possible à partir de 7 ans.

Par un Moniteur Rafting diplômé d'Etat, prévoir maillot de bain, serviette, vieilles chaussures et affaires de rechange.

HEBERGEMENT :

en gîte de montagne :

- 3 chambres de 4 personnes, avec sanitaire dans chaque chambre.
- 3 chambres de 2 à 3 personnes, avec sanitaire à l'étage pour la même famille, sur 2 étages

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris dans les hébergements respectifs.

Les repas du midi seront préparés par l'Accompagnateur sous forme de salade composée avec des produits locaux, légumes et fruits de saison.

Il y aura toujours la possibilité de faire un temps mort pour les enfants ainsi qu'une petite sieste pour les plus grands !

Restaurant du village :

Agréable restaurant dans un authentique village de montagne, cadre calme, avec une très bonne cuisine locale.

Plusieurs spécialités culinaires différentes à chaque jour, avec entrée, plat et dessert (adulte et enfant à partir de 11 ans)

Pour les enfants de 7 à 10 ans, boisson, plat et dessert.

ARRIVEE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SEJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour où tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés à l'hôtel :

- **Hôtel Corneille *** à Luchon** Tel : 05 61 79 36 22
- **Hôtel des 2 Nations ** à Luchon** Tel : 05 61 79 02 20

RENDEZ -VOUS : le dimanche à 11h sur le parking de la gare de Luchon

DISPERSION : le samedi suivant vers 10h30 sur Luchon

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre à jour des 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.

DEPLACEMENT : En voiture personnelle pour tous les petits transferts pour se rendre sur les sites et tous les transferts tous les jours pour les activités.

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



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 50 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- des chaussettes
- un **sac de couchage pour la nuit en bivouac** (bivouac aménagé à côté d'une cabane de berger avec grillades le soir...)
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir au gîte
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- paire de chaussure légère pour le soir au gîte
- couteau, gobelet et couvert plastique personnel pour le pique nique du midi
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- 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

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



En vous souhaitant un agréable Séjour en Famille dans nos Pyrénées...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

R.C.P : MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166