

# 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 . . .

## BOUCLE DANS LES ENCANTATS en liberté

Randonnées en liberté, en itinérance, avec portage du sac à dos

Séjour 4 jours, 3 nuits

En refuge de haute montagne, en dortoir de 4 à 6 personnes

				Saison						Départ garanti 
2 Chaussures	Refuge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles sur 4 jours	J	F	M	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un mini séjour en liberté, pour admirer quelques vallées parmi, les plus belles du **Parc National d'Aigues Tortes** situé sur le versant espagnol.

De refuge en refuge, vous découvrirez au cœur de ce magnifique Parc National, un **espace privilégié** pour la randonnée qui déroule sans fin des paysages bien ordonnés, paisibles et reposants.

Vous cheminerez sur des sentiers entretenus, dans ces vallées sauvages où l'omniprésence de l'eau à façonné un **massif d'une rare beauté**.

Une **ambiance conviviale** pour découvrir **l'âme de ces montagnes** espagnoles, un **véritable enchantement** ....

## POINTS FORTS

- une découverte de ce joyau pyrénéen, le parc national aux 300 lacs,
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire,
- 4 jours en pleine montagne sans redescendre dans la vallée, une belle boucle au cœur d'un massif resté sauvage et authentique,

### **DATE :**

De **mi-juin à fin septembre 2024** (selon la disponibilité auprès des refuges)

### **TARIF :**

**325 €** par personne en demi-pension (de 2 à 3 personnes)

**295 €** par personne en demi-pension (de 4 à 5 personnes)

#### **LE TARIF COMPREND :**

- L'hébergement en demi-pension du jour 1 au soir au jour 4 le midi,
- Un topo guide complet, avec une carte détaillée scannée pour chaque randonnée, pour 2 à 4 personnes,
- Un voucher pour chaque refuge,
- Les frais d'organisation et de réservation,
- la taxe de séjour,

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

- les boissons,
- un véhicule personnel, pour tous les transferts pour se rendre sur place tous les jours,
- les dépenses personnelles,
- le transfert des bagages tous les jours, impossible dans ce séjour,
- tous les repas du midi,
- les assurances,

### **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

### **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

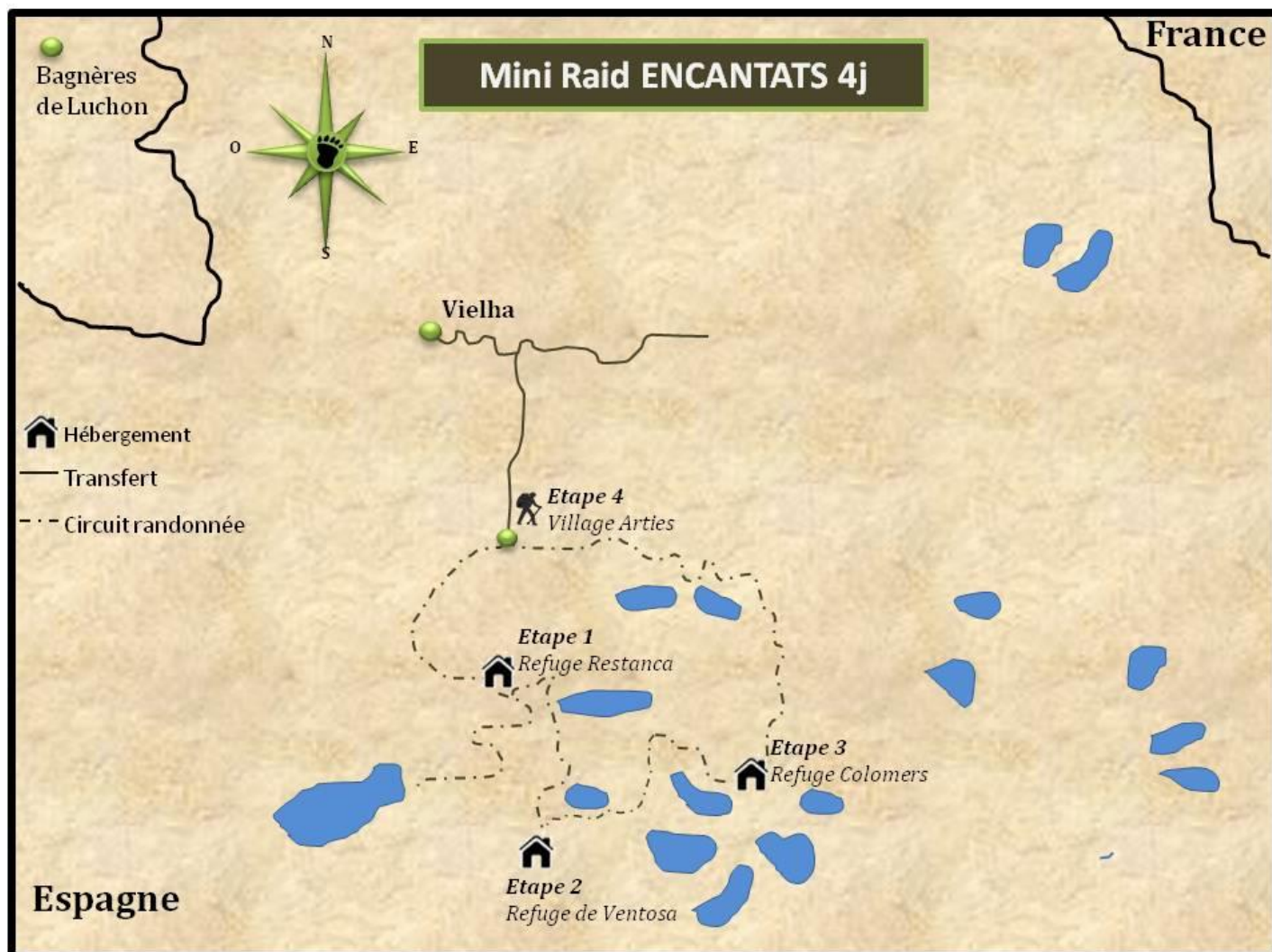
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**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 : RESTANCA



RDV au village d'Artiès pour ensuite faire la montée vers le refuge de Restanca, situé à 2080 m, dans ce fabuleux paysage de lacs et de sommets déchirés sur fond de ciel bleu et partout le murmure des torrents qui nous accompagnera.

Une fois arrivés au refuge, vous irez voir l'immense lac de la Mer sans le sac à dos.

*4h de marche et 600 m de dénivellée positive et 250 m en négatif, nuit en refuge.*

## Jour 2 : VENTOSA



Montée au col de Crestada, et pourquoi pas aller jusqu'au sommet du Montardo 2833 m, avec une imprenable vue sur la chaîne frontière avec les principaux sommets Ariégeois de la vallée du Couserans.

Descente et pause-déjeuner détente à côté d'un lac. Vous continuez vers le refuge de Ventosa avec ses innombrables lacs.  
*5h30 de marche et environ 550 m de dénivellée positive (850 m si sommet), 400 m en négatif, nuit en refuge.*

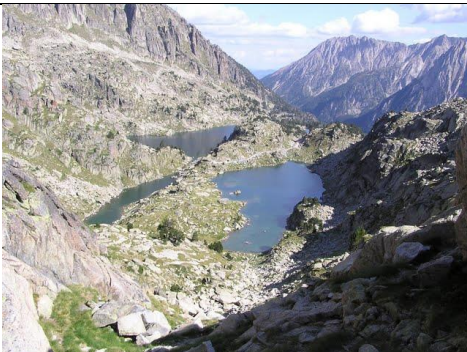
## Jour 3 : COLOMERS



Vous allez remonter vers le Port de Caldes afin de basculer dans l'autre vallée, celle de Colomers, la plus bleutée de toutes ces vallées, car vous verrez un nombre important de lacs et d'étangs au cœur de cet immense cirque...

*5h30 de marche et environ 550 m de dénivellée positive, 550 m en négatif, nuit en refuge.*

## Jour 4 : FIN



Retour par le col de Ribereta avant de descendre sur de beaux lacs pour faire la pause repas.

Ensuite après la sieste, vous reviendrez sur vos véhicules au parking.

Peut-être verrez-vous des isards...

*5h30 de marche et 580 m de dénivellée positive, 550 m en négatif.*






**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 séjour

## NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 650 mètres, et plus si vous choisissez l'ascension d'un sommet.

Etapas de 5h en moyenne, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages sur éboulis, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

	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 +

**RENDEZ -VOUS :** le jour 1 à 10h

**DISPERSION :** le jour 4 vers 17h

### 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 aux hôtels suivants à Saint-Gaudens :

#### **Hôtel SAINT GAUDENS (situés à 1km de la gare SNCF)**

##### **Hôtel \*\*\* du Commerce Restaurant**

2, avenue de Boulogne 31800 Saint-Gaudens

Tel : 05 62 00 97 00

<http://www.commerce31.com>

##### **Maison d'Hôtes l'Esplanade**

8, place du Mas Saint-Pierre

31800 SAINT-GAUDENS

Tel : 05 61 89 15 90

<http://www.maisonlesplanade.fr>

##### **Ibis budget (2,2 km de Saint Gaudens)**

3 Avenue du Pic du Midi, 31800 Estancarbon

Tel : 0892700389

Situé juste à la sortie A64 sortie 18

<http://www.accorhotels.com/fr/hotel-6400-ibis-budget-saint-gaudens-ex-etap-hotel>

### **HEBERGEMENT :**

En refuge de haute montagne, en formule dortoir classique de 4 à 8 personnes.

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du mini séjour, petit-déjeuner et dîner pris au refuge. Les repas du midi ne sont pas compris dans la formule Liberté. Vous pouvez les commander au refuge, la veille au soir, en arrivant, pour le lendemain midi.

### **LE VOYAGE LIBERTÉ :**

Ce circuit s'effectue sans accompagnateur et sous votre propre responsabilité. Nous vous fournissons toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre circuit, mais nous ne pouvons en aucun cas être responsable d'une erreur d'itinéraire ou d'un départ trop tardif le matin qui pourrait poser des problèmes pour arriver à l'étape suivante.

### **DOSSIER DE RANDONNÉE :**

Nous vous ferons parvenir avant votre départ :

- une convocation,
- des bons d'échanges à transmettre aux prestataires sur place (hébergement, taxi...),
- une cartographie,
- un topo-guide descriptif de la randonnée.

Tous ces documents seront envoyés par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription. Si vous êtes absent à cette adresse, nous vous remercions de nous indiquer où envoyer votre dossier de randonnée.

### **GROUPE :**

2 personnes minimum.

### **DEPLACEMENT :**

En véhicule personnel, pour le transfert France – Vallée de Salardu.

ATTENTION : Concernant la législation espagnole, vous arrivez en voiture et vous devez vous munir de 2 triangles et de 2 gilets à laisser dans votre véhicule, la Police espagnole est très rigoureuse là-dessus lors d'un contrôle automobile.

### **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles des 4 jours, pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs.

Votre sac devrait peser environ **6-9 kg maximum**.

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

Il est impossible, de faire le transfert du sac de voyage !

### **SANTE :**

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

### **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

## 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
- 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
- 1 paire de 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**

- 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 mini 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