

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 . . .

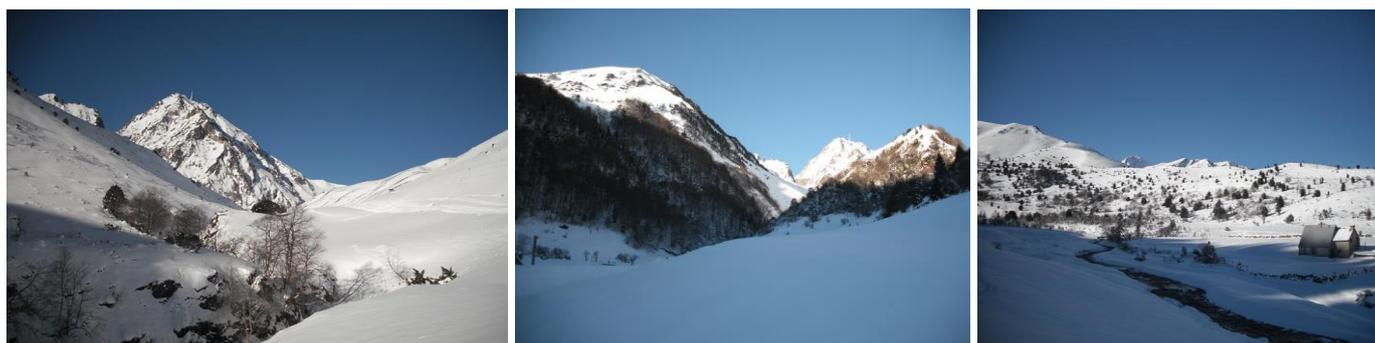
RAQUETTES AU PIED DU PIC DU MIDI DE BIGORRE avec BALNÉO (en option).

Randonnées en raquettes accompagnées, en étoile, avec option BALNÉO

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel *** situé dans la vallée de Bagnères de Bigorre

				Saison			Départ garanti 			
2 Chaussures	Hôtel ***	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 vallée de **Bagnères de Bigorre**, au pied du célèbre Pic du midi, nous vous accueillons dans un hôtel familial ***, pour découvrir toutes ces vallées annexes, au doux relief, situé au cœur des Hautes Pyrénées !

Tout un programme de belles randonnées, au rythme de la découverte, allant du **lac de Payolle** aux granges éparses du **Sarrat de Bon**, du vallon d'Artigues au col de Beyrède, face à la pyramidale du **Pic du Midi**, mais toujours dans des sites privilégiés, loin des foules.

Une escapade en **raquettes**, à ne surtout pas manquer !

NOS POINTS FORTS

- Un circuit tout en étoile pour plus de confort dans un cadre exceptionnel, au pied du Pic du midi de Bigorre,
- Des étapes différentes tous les jours dans cet univers saupoudré de blanc,
- Un hôtel *** familial, qui servira de camp de base.

DATES : du Dimanche au Vendredi

17/12 au 22/12/2023*	07/01 au 12/01/2024	28/01 au 02/02/2024 *	25/02 au 01/03/2024
24/12 au 29/12/2023*	14/01 au 19/01/2024	04/02 au 09/02/2024 *	03/03 au 08/03/2024
	21/01 au 26/01/2024	11/02 au 16/02/2024 *	10/03 au 15/03/2024
		18/02 au 23/02/2024 *	

TARIFS

Sans Remise en Forme : 845 € * (Haute Saison) et 795 € (Basse Saison)

Avec Remise en Forme : 925 € * (Haute Saison) et 885 € (Basse Saison)

Supplément chambre individuelle : + 160 €

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **80 € *** par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **95 € *** par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- le prêt d'une paire de raquettes TSL 225, avec une paire de bâtons,
- la Pension Complète du premier jour au dernier jour après le petit déjeuner,
- le transfert de la gare jusqu'au point de départ (Aller/Retour),
- les courts transferts, tous les jours, matins et soirs,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- 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.

RÉGLEMENT :

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.

FIDÉLITÉ

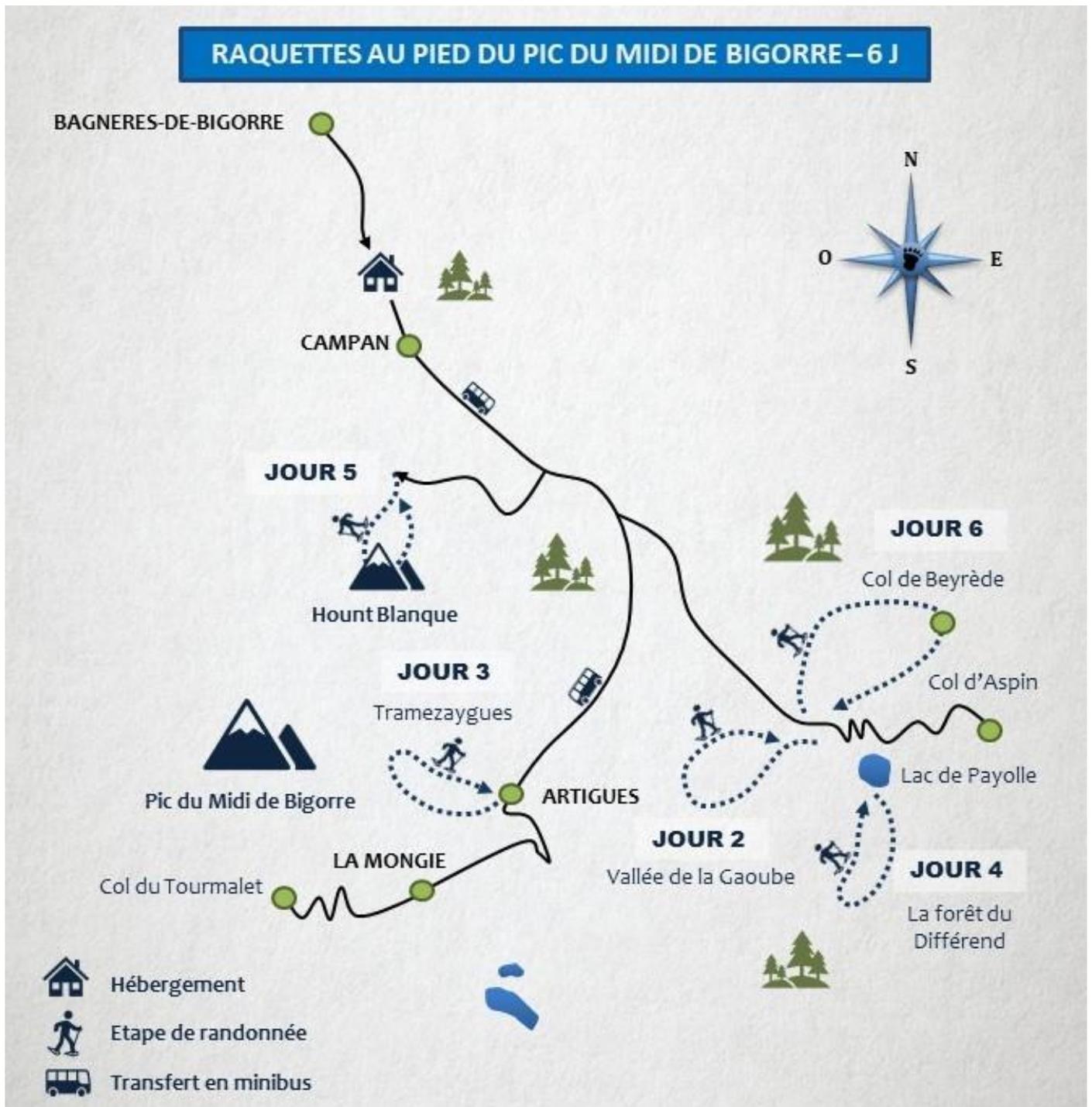
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

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 €).

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : RDV

RDV en garde de Bagnères de Bigorre vers 16h00.

Transfert à notre hôtel. Présentation du séjour.

Séance Remise en forme en option

Jour 2 : VALLÉE DE LA GAOUBE



Transfert vers notre point de départ, vers le domaine de **Payolle**, pour découvrir, des pinèdes saupoudrées de blanc, dans la **vallée de la Gaube**. Jolie randonnée en boucle, avec un retour par les crêtes, pour avoir un dernier point de vue sublime.

4h30 de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative.
Nuit en hôtel

Jour 3 : TRAMEZAYGUES



Magnifique randonnée au pied du majestueux sommet **du pic du midi de Bigorre**, dans la vallée de Tramezaygues, avec quelques cabanes de bergers. Découverte de cet incroyable univers vallonné, entourés de hauts sommets.

5h30 de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative.
Nuit en hôtel. **Séance Remise en forme en option**

Jour 4 : LA FORÊT DU DIFFÉREND



Nous allons découvrir, sur les hauteurs du lac de Payolle, une belle lumière tamisée par les sapins de la **forêt du Différend**, le long du bucolique **ruisseau d'Artigou**.

5h30 de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative.
Nuit en hôtel

Jour 5 : HOUNT BLANQUE



Une belle escapade en boucle vers la **Hount Blanque**, belvédère au-dessus de la **vallée de Campan**, dans un décor montagnard.

5h de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative. Nuit en hôtel.

Séance Remise en forme en option

Jour 6 : COL ET FORÊT DE BEYREDE



Aujourd'hui, nous allons partir à la découverte d'une autre petite vallée, isolée, avec un superbe itinéraire en forêt pour arriver au **col de Beyrède**.

5h de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative.

FIN DU SÉJOUR VERS 16h00

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ **450m**. Étapes de **4h30 à 5h30**, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique, ni de 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 +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

REMISE EN FORME : LA BALNÉO :

Centre de balnéo unique dans les Hautes-Pyrénées, Aquensis est un joyau architectural où le corps et l'esprit s'abandonnent sans retenue...Le bois, le marbre pyrénéen et la lumière sont autant d'éléments naturels qui servent d'écrin à l'Espace Détente.

Nos eaux thermales qui soignent depuis l'Antiquité sont riches en oligo-éléments et particulièrement en calcium, magnésium et sulfates. Elles possèdent des vertus antalgiques, décontractantes et relaxantes. Extraite par forage à une température de 50°C, l'eau thermale est refroidie par un système évitant tout mélange et arrive donc à l'état naturel dans les bassins d'Aquensis.

Nos cabines de Massages, balnéo, soins visage ou corps vous accueillent dans une ambiance boisée et raffinée. L'Espace Bien-Etre surplombe le grand bassin d'eau thermale offrant un point de vue unique sur l'incroyable voûte de bois naturel, véritable signature d'Aquensis. Prolongé par de magnifiques salons 19èmes et une terrasse plein sud, ce lieu vous invite au calme pour une expérience de détente et de bien-être intense.

Jour 1 : accès 2h à l'espace détente + prêt du linge

Jour 3 : accès 2h à l'espace détente + prêt du drap de bain

Jour 5 : massage du dos + accès 2h à l'espace détente + prêt du drap de bain

PORTAGE :

Portage de vos affaires personnelles de la journée. Vos affaires restent à l'hôtel pendant le séjour. Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hôtel de charme.

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

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

HÉBERGEMENT :

Dans un hôtel ***, dans un village authentique, pour un séjour en toute sérénité.

REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris dans un restaurant sous forme de repas typiques locaux, toujours à base de produits frais locaux. Les repas du midi seront préparés par nos hôtes et pris le matin avant le départ.

RENDEZ -VOUS : le dimanche à la gare de Bagnères de Bigorre à 16h00.

DISPERSION : le vendredi en gare de Bagnères de Bigorre vers 16h00.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert aller et retour (gare / début de la randonnée).

Ensuite, tous les jours, pour se rendre sur les sites des randonnées.

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes au maximum, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

En effet, si le minibus était complet, nous demanderions de prendre votre véhicule, avec défraiement pour les courts transferts quotidiens.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées pour la journée.

Court transfert tous les jours.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'à l'hôtel.

Complément d'info raquettes

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 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Un maillot de bain
- 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
- 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
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- 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 (votre guide à une pharmacie pour le groupe)

- 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 raquettes ...

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 : 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