

# SUR LES HAUTEURS

R A N D O N N É E S E T V O Y A G E S À P I E D  
v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

## RÉVEILLON AU REFUGE DE MONTGARRI

En refuge de haute montagne, confortable, avec transfert des bagages en motoneige

*Séjour 4 jours, 3 nuits*

Un périple en étoile de 4 jours, dans le secteur de Montgarri. Tout un programme avec de belles randonnées en raquette en haute montagne, dans des décors grandioses, surprenants et peu fréquentés.

Nous dormirons dans ce superbe refuge, très confortable qui nous servira de camp de base. Vous pourrez y déguster des spécialités culinaires qui ne sont plus à vanter...

Venez profiter d'une ambiance conviviale pour fêter le passage de la nouvelle année, au cœur de ces montagnes espagnoles.

### **NOS POINTS FORTS :**

- un circuit tout en étoile pour plus de confort
- une découverte de ce joyau pyrénéen, la vallée de Montgarri
- des étapes différentes tous les jours avec de superbes paysages de haute montagne
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire.

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

### PROGRAMME

#### Jour 1 : REFUGE MONTGARRI

Accueil en gare SNCF de Saint Gaudens et transfert vers notre refuge, dans la vallée cachée de Montgarri. Nous emprunterons des itinéraires secondaires afin de se familiariser déjà avec cette belle vallée. Nous déambulerons à travers ces pinèdes, éparses, saupoudrées de blanc...où nous trouverons un nombre important de traces d'animaux !

*4h30 de marche et environ 450 m de dénivelée négative, nuit en refuge.*

#### Jour 2 : VALLEE D'ORLE

Aujourd'hui, nous partons en direction de la vallée d'Orla. Une vallée large, profonde et enneigée, qui se profile jusqu'aux sommets frontaliers ariègeois !

Un dépaysement assuré dans ce décor de haute montagne, avec des passages en forêt.

Un bel itinéraire en boucle.

*5h de marche et environ 580 m de dénivelée positive, nuit en refuge.*

#### Jour 3 : TUC DE BANDOLERS

Découverte de la vallée de Bandolers, avec ces innombrables forêts de sapins...Notre parcours passera par le Tuc de Bandolers (2306 m) un petit sommet, qui nous permettra d'avoir un superbe panorama, sur toute cette vallée, à nos pieds !

*5h de marche et environ 600 m de dénivelée positive, nuit en refuge.*

#### Jour 4 : PIC PEDESCALS ET RETOUR

Montée au pic de Pedescals (2410 m) superbe belvédère, avec une vue imprenable sur la chaîne frontière et les principaux sommets frontaliers.

Un véritable régal pour les yeux !

Ensuite transfert sur la gare SNCF de Saint Gaudens.

*4h de marche et environ 250 m de dénivelée positive et 450 m en négatif.*

#### COMPLEMENT DE PROGRAMME

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.

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

### FICHE PRATIQUE

#### ACCUEIL

Le jour 1 en gare de Saint Gaudens à 09h30.

#### DISPERSION

Le jour 4 suivant en gare de Saint Gaudens vers 16h.

#### FORMALITES

##### SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

Etre 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.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

#### NIVEAU

##### MOYEN

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 500 mètres.

Etapas de 5h minimum en moyenne, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté sur le circuit.

**NIVEAU** Dénivelé      Temps de marche

FACILE 300 m à 500 m 4h00 à 5h00

**MOYEN 500 m à 800 m 5h00 à 6h00**

MODERE 800 m à 1200 m 6h00 à 6h30

SOUTENU 1200 m à 2000 m 6h30 à 8h00

#### HEBERGEMENT

En formule dortoir de 6 à 8 personnes. Douche chaude possible tous les soirs.

##### REPAS :

Pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner et dîner pris au refuge.

Les repas du midi seront préparés par le refuge et pris le matin avant le départ.

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

### REPAS DU REVEILLON :

Ce sera un véritable repas de fête, avec vin et champagne, sans oublier des petits cadeaux personnalisés...et la soirée dansante.

### 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 Montréjeau :

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>

Tarif à partir de 54€

### ENCADREMENT

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

### GROUPE

Groupe constitué de 4 personnes minimum et 12 personnes maximum.

### TRANSFERTS INTERNES

En minibus et/ou en voiture personnelle pour le transfert France – Vallée d'Arties.

De plus, pour ceux qui souhaitent se rendre en Espagne pendant le séjour avec leur véhicule ou après le séjour, sachez qu'il est obligatoire d'avoir dans son véhicule :

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

- 2 triangles de signalisation
- 1 gilet de signalisation réfléchissant

\*Afin de rester fidèle à notre engagement de protection de l'environnement, nous nous efforçons de mettre en place un covoiturage, lorsque les effectifs du groupe, dépassent la capacité d'accueil de notre minibus. Ainsi, nous proposons aux participants l'éventualité de prendre leur véhicule afin d'organiser un covoiturage, bien entendu, nous proposons un remboursement des frais en fonction du code des impôts à la personne volontaire.

### PORTAGE DES BAGAGES

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

Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter le refuge pour le retrouver chaque soir.

Transfert des bagages en motoneige, pour le séjour.

### MATERIEL FOURNI

- une paire de Raquettes, de marque TSL,
- une paire de bâton réglable.

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

**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 4 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- 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

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

Pour appliquer cette méthode, il vous faut

- Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Une doudoune légère ou une micropuff
- 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
- 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

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange.

*Une petite pharmacie personnelle (votre guide a 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.

### **SAC A DOS pour la journée :**

Prévoir un sac à dos confortable de 30 à 45 litres pour vos effets de la journée (un vêtement chaud, une cape de pluie, une gourde, une boîte et des couverts personnels pour le pique-nique du midi, protection solaire et papiers d'identité) et un peu de place pour nous aider à transporter le pique-nique et des encas.

### **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, emportez toujours vos poubelles jusqu'au refuge.

# SUR LES HAUTEURS

## RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e r a n d o c o m m e n c e i c i . . .

### DATES ET PRIX

**DATE : 29 Décembre 2022 au 01 Janvier 2023**

**TARIF : 670 € par personne**

#### LE PRIX COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- le prêt d'une paire de raquettes TSL 225,
- une paire de bâtons,
- Transfert des bagages en motoneige, premier et dernier jour,
- la Pension Complète du premier jour au dernier jour après le petit déjeuner,
- le repas du réveillon avec vin et mousseux et cotillons pour la soirée du Réveillon,
- le transfert de France en Espagne,
- la taxe de séjour.

#### LE PRIX NE COMPREND PAS

- les boissons,
- et 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.