

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 . . .

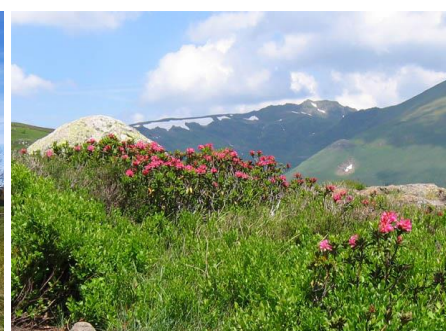
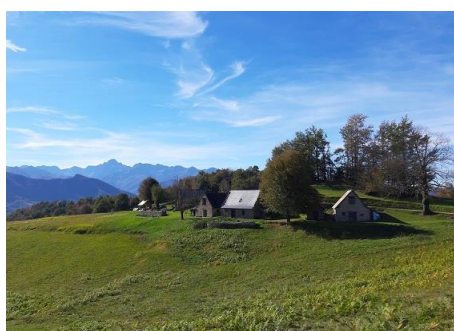
L'ARIÈGE AUTHENTIQUE

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En gîte familial, en dortoir de 3 à 4 lits individuels

				Saison	Départ garanti 
3 Chaussures	Gîte 3 Epis	En étoile	Sans portage	De mai à septembre	A partir de 4 personnes



Un séjour pour découvrir, au cœur des Pyrénées Ariègeoises, les belles vallées **d'Aulus les bains** et celles d'**Ustou** et de **Bethmale** ...

Pendant la semaine, vous randonnerez sur des sentiers isolés, loin des foules.

Dans ces vallées peu fréquentées, vous découvrirez une grande diversité de paysages : estives, forêts mixtes, parcours de crêtes, lacs et étangs glaciaires, pelouses fleuries...

L'Ariège reste sans doute, l'un des secteurs les plus sauvages de toute la chaîne Pyrénéenne ! Vous serez séduit par ses montagnes, ses lacs, son histoire et son gîte avec sa cuisine maison ...

NOS POINTS FORTS

- Un hébergement familial idéalement situé, avec de jolis points de vue sur tous les sommets environnants.
- Un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle, un massif peu touristique.
- Un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire.

DATES : Du dimanche au samedi

12/05 au 18/05/2024
26/05 au 01/06/2024

16/06 au 22/06/2024
08/09 au 14/09/2024

TARIF : 785 €

LE TARIF COMPREND :

- L'hébergement dans un joli gîte Rando Plume, confortable, en pension complète du jour 1 à midi, au jour 7 le matin,
- Les transferts tous les jours avec notre minibus, pour se rendre sur les points de départ de nos randonnées,
- La taxe de séjour,
- L'encadrement par un guide diplômé d'Etat.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Les boissons avant les repas,
- Les dépenses personnelles,
- 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.

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).

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

FIDÉLITÉ :

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

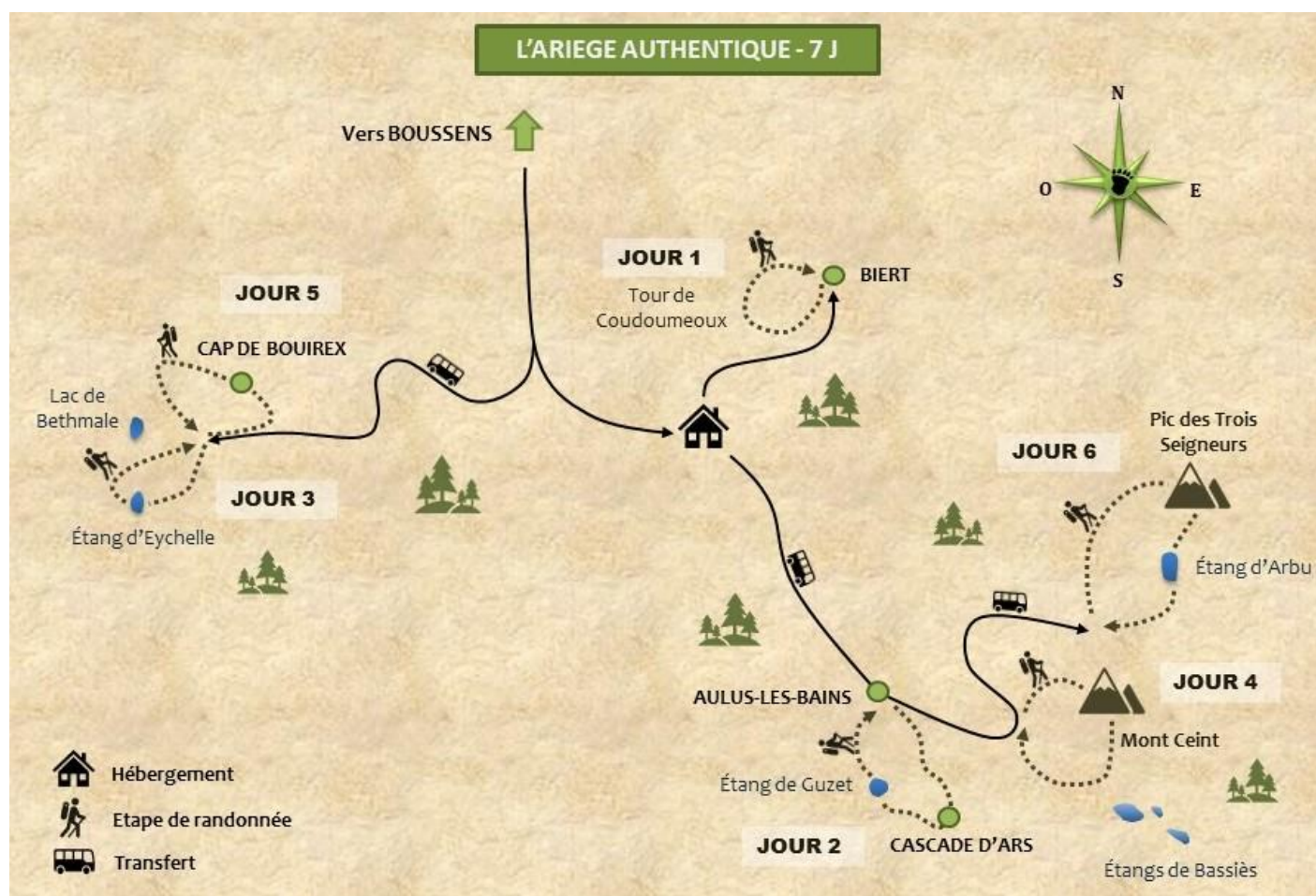
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***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 €).

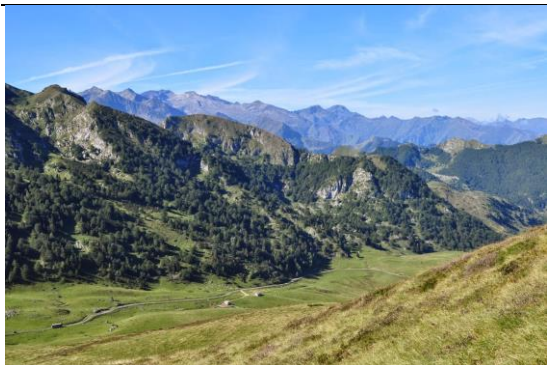
(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques)

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : TOUR DE COUDOUMEUX



RDV en gare SNCF de **Boussens** et ensuite direction le petit village de **Biert**. Nous ferons une belle boucle, à travers divers paysages très ouverts, façonnés par l'activité agropastorale. Une première mise en jambe autour de hameaux perchés, le tout dans un décor de moyenne montagne...

4h de marche et 300 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en gîte

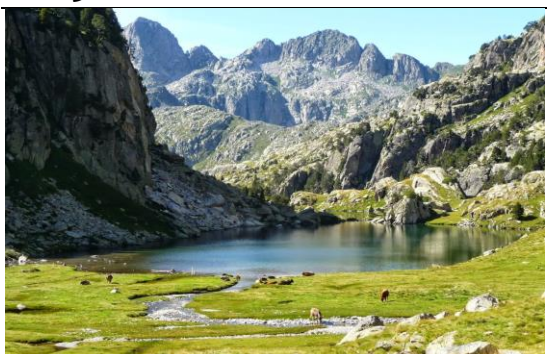
Jour 2 : LA CASCADE D'ARS ET L'ÉTANG DE GUZET



Aujourd'hui, nous changeons de décor, avec cette belle randonnée en boucle, pour aller découvrir **la cascade d'Ars**, une des plus belles cascades des Pyrénées. Située dans le Parc Naturel des **Pyrénées Ariégeoises**, à 1380 m d'altitude, elle s'étire sur 246 m de hauteur et sur 3 étages successifs. Un site naturel incontournable en Ariège...

5h30 marche et 680 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en gîte

Jour 3 : L'ÉTANG D'EYCHELLE



Nous partirons pour une belle randonnée avec pour objectif, le joli lac d'**Eychelle** et sa cabane de berger, lové au pied des montagnes. Sur le retour, nous aurons une belle vue sur la vallée de Bethmale, située juste en contrebas...

5h de marche et 650 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en gîte

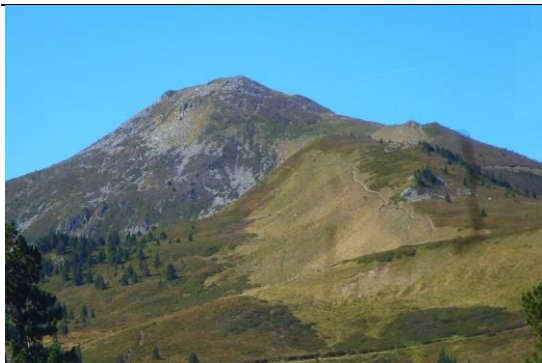
Jour 4 : LE MONT CEINT



Formidable randonnée dans la belle vallée d'**Aulus les Bains**, avec cette escapade qui nous offrira un joli panorama à 360° sur le sommet du **Mont Ceint**, avant de terminer avec un autre point de vue géant, sur le plateau et les **étangs de Bassiès**.

5h de marche et 710 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en gîte

Jour 5 : LE CAP DE BOUIREX



Une agréable randonnée en boucle, pour aller découvrir un **cap**, c'est-à-dire un sommet arrondi, offrant un point de vue remarquable, sur le Couserans et sur les sommets frontaliers.

5h de marche et 630 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en gîte

Jour 6 : LE PIC DES 3 SEIGNEURS



Nous vous proposons pour clôturer en beauté cette semaine au cœur de l'Ariège, une dernière randonnée, dans le massif de **Massat**.

Vous découvrirez un autre visage de cette belle région, avec l'ascension du **Pic des 3 Seigneurs**, sommet emblématique à la croisée de 3 massifs. Le retour se fera en passant par l'étang **d'Arbu**.

5h30 de marche et 810 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en gîte

Jour 7 : FIN

Transfert sur la gare SNCF de **Boussens** après le petit déjeuner. Arrivée aux alentours de 10h30






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 du séjour

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique cette activité. Dénivelé positif compris entre **600 et 800m** pour **5 à 5h30** de marche, sur sentier et parfois en hors sentier mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	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 :

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles pour la journée ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

A partir de 4 personnes minimum à 8 personnes

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.

DÉPLACEMENT :

En minibus de 9 places, avec votre guide.

Transferts tous les jours pour se rendre sur les sites des randonnées, compter entre 15 et 30 minutes de transfert.

HÉBERGEMENT :

- **en Gite Rando Plume :** En formule 3 et 4 personnes par chambre, en pension complète, du jour 1 à midi, au jour 7, avec le petit déjeuner,
Toutes les chambres sont de 3 à 4 lits avec sanitaires et salle de bains attribuées à côté des chambres.
Vous êtes dans une table d'hôtes, avec des repas préparés par notre hôte à base de produits locaux.

REPAS :

Pension complète, pendant toute la durée du séjour, petit-déjeuner et dîner pris à la table d'hôte.
- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Équilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

RENDEZ -VOUS : le jour 1 à 11h sur la gare SNCF de **Boussens**

DISPERSION : le dernier jour vers 10h30 à la gare de **Boussens**

ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, merci de nous prévenir.

SANTÉ :

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

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'à votre hébergement.
- 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 le gîte

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- 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 gourde
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- 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*)
- 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

En vous souhaitant un agréable séjour dans nos Pyrénées...

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 :

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
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