

# 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 . . .

## CAUTERETS – GAVARNIE : LACS ET SOMMETS

Randonnées accompagnées en semi itinérance

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En Gites confortables, en dortoir et en refuge de montagne

				Saison			Départ garanti 			
4 chaussures	Gite et Refuge	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	



Les vallées de Cauterets et Gavarnie offrent un large éventail de paysages tous plus somptueux les uns que les autres. Au cours de ce séjour, nous côtoierons isards, marmottes et gypaète barbu, sur des sentiers nous menant tantôt à travers de vastes forêts de pins à crochets jusqu'à des lacs et cascades enchanteurs, tantôt sur des pentes minérales pour aller tutoyer les plus beaux sommets, tantôt sur des versants fleuris et secrets sous le regard des mouflons. Des vues à couper le souffle, des eaux pures et étincelantes, mais aussi une gastronomie gourmande... Ici, les Hautes-Pyrénées expriment tout leur potentiel !

## NOS POINTS FORTS

- Un séjour pour découvrir les belles vallées de Cauterets et les grands cirques autour de Gavarnie
- 2 hébergements en vallée, dans 2 gîtes confortables avec une bonne cuisine locale
- 1 nuit en refuge haute montagne flambant neuf, au cœur du Parc National des Pyrénées
- 6 jours de randonnées, avec des paysages variés, des sommets et des lacs d'altitude

## DATES : du Dimanche au Samedi

09/06 au 15/06/2024	30/06 au 06/07/2024	04/08 au 10/08/2024	08/09 au 14/09/2024
23/06 au 29/06/2024	07/07 au 13/07/2024	11/08 au 17/08/2024	15/09 au 21/09/2024
		18/08 au 24/08/2024	

## TARIFS

795 € par personne

### LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur montagne français,
- l'hébergement en pension complète du jour 1 à midi au jour 7 au matin,
- les transferts depuis la gare de Lourdes A/R,
- la taxe de séjour

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- 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 :

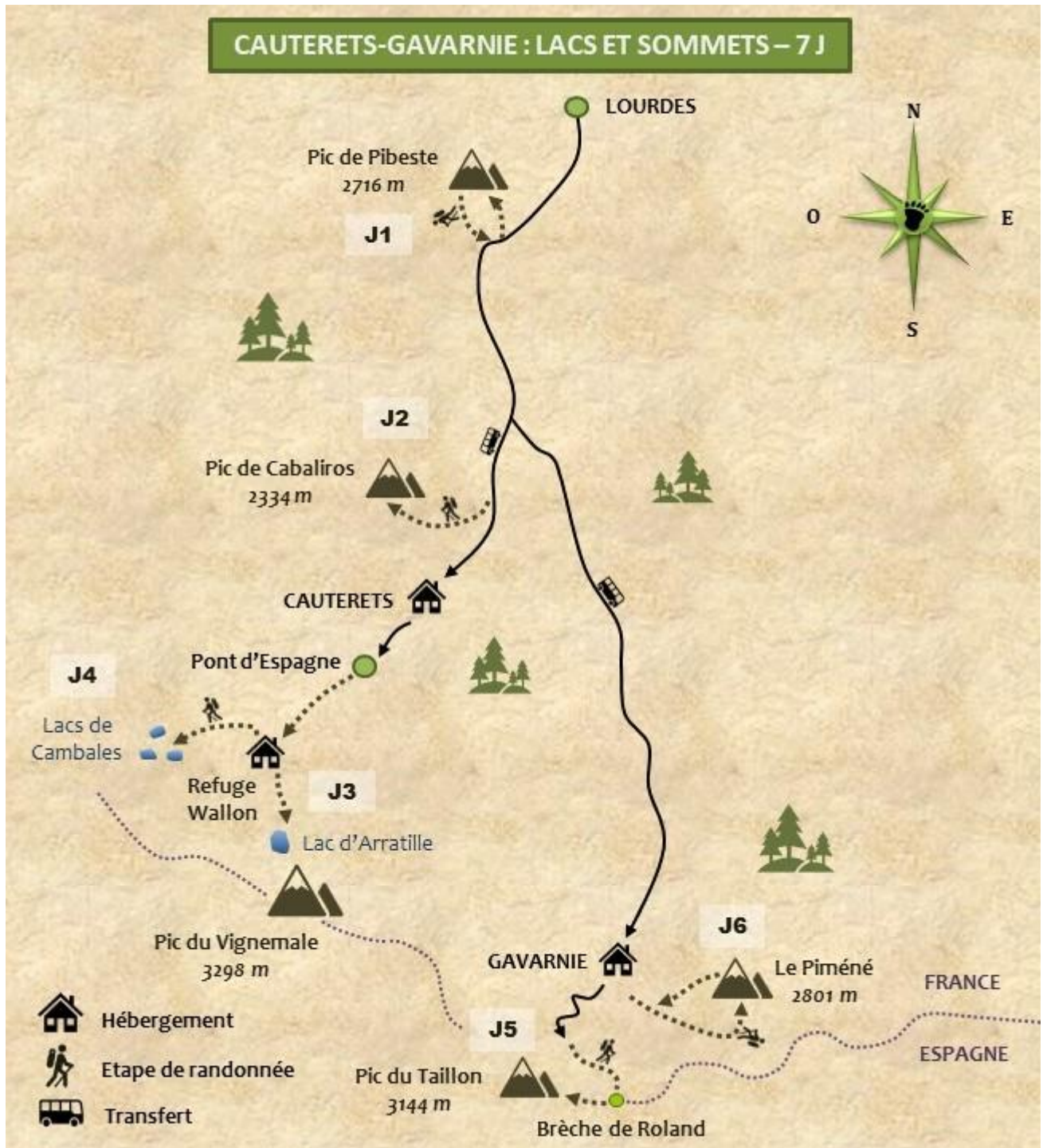
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**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.

# Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : PIC DE PIBESTE (2716 m)



RDV Lourdes à 9h. Sur la route de Cauterets, nous commencerons par l'ascension du Pibeste, qui offre un superbe promontoire sur Lourdes et la plaine d'un côté, et la vallée des Gaves de l'autre. Le lieu fait partie d'une réserve naturelle, et nous observerons certainement vautours fauves, vautours percnoptères qui nichent sur ses parois, ainsi que le Gypaète barbu. Aux abords de la grande forêt de hêtres se cachent les mouflons !

*Randonnée en boucle, dénivelé 1060 m, 12 km. Nuit en gîte  
Transfert à Cauterets où nous passerons la nuit.*

## Jour 2 : LE PIC DE CABALIROS (2334 m)



Nous partirons pour une randonnée qui offre certainement l'une des plus belles vues de la région, entre Val d'Azun et Cauterets. Après une montée dans un beau bois de hêtres, nous traverserons les estives pour arriver à ce belvédère d'où nous admirerons les sommets emblématiques du Pic du Midi, du Balaïtous, du Néouvielle et le l'Ossau...

*5h30 de randonnée, dénivelé 1300 m, 17 km. Nuit en gîte*

## Jour 3 : LAC D'ARRATILLE



Petit raid itinérant consacré à la montée vers le superbe refuge Wallon, refait à neuf. Nous remonterons le puissant gave d'Arratille, qui déboule avec fracas au milieu des pins à crochets ; nous le suivons jusqu'au lac dans lequel il prend sa source, le lac d'Arratille. Le retour sera sans doute ponctué d'observations de marmottes et vautours, puis nous nous attablerons devant un bon repas montagnard réconfortant !

*Randonnée aller simple jusqu'au refuge, puis aller-retour à Arratille, dénivelé positif + 920 m*

## Jour 4 : LACS DE CAMBALES



Après un solide petit déjeuner au refuge, nous partons vers une multitude de lacs d'altitude. Les lacs de Cambalès s'égrènent au rythme de nos pas, petits, grands, toujours clairs et purs, et dans différentes nuances de bleu. Nous redescendons ensuite au refuge et suivons par l'autre rive la vallée du Marcadau jusqu'au retour à la civilisation, après cette parenthèse de 2 jours hors du temps !

*630 m de dénivelé positif, 1020m de dénivelé négatif, 15.6 km*

### Jour 5 : LE PIC DU TAILLON (3144 m)

---



Cette randonnée assez engagée nous permettra d'admirer les incroyables paysages minéraux de la Brèche de Roland et des cirques de Gavarnie et d'Ordesa. Après un passage par le célèbre refuge des Sarradets, nous franchirons le névé puis la brèche pour passer en Espagne et terminer l'ascension. La vue du sommet est à couper le souffle et récompense nos efforts !

*6h de Randonnée, 1040 m en positif et négatif 13,6 km. Nuit en gîte*

### Jour 6 : LE PIMENE (2801 m)

---



Pour cette dernière journée nous partirons depuis le village de Gavarnie pour monter à la grande pyramide que l'on aperçoit du village. A travers les bois puis les estives peuplées de marmottes, nous cheminerons jusqu'au joli refuge des Espuguettes. Après la pause, nous nous élèverons jusqu'au petit Pimené avant d'atteindre le sommet principal du Grand Pimené (2801 m), d'où la vue est incroyable et à 360 degrés, un très beau résumé de toute notre semaine !

*6h de Randonnée, 1550 m en positif et négatif, 17 km. Nuit en gîte*

### Jour 7 : RETOUR

---

Transfert à la gare de Lourdes, après le petit déjeuner, vers 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 séjour

## **NIVEAU : 4 CHAUSSURES**

Pour bons randonneurs, pratiquant déjà la randonnée en montagne, avec des dénivelés positifs de 800 à 1550 mètres.

Étapes de 5h30 à 6h30 environ.

	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
	<b>4</b>	<b>700 à 1200 m</b>	<b>5 à 7h</b>
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Portage de vos affaires personnelles de la journée.

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

## **GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

## **ENCADREMENT :**

Par un Accompagnateur Montagne Diplômé d'Etat français

## **HÉBERGEMENT :**

En gîte confortable, en formule petit dortoir, avec les sanitaires dans chaque dortoir.

En refuge de haute montagne, en formule dortoir. Les douches ne sont pas comprises.

## **DÉPLACEMENT :**

En minibus pour tous les transferts.

Transferts tous les jours afin de rayonner autour de notre premier camp de base, situé dans un authentique village de montagne.

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

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement (- **50 € que pour le conducteur**) durant le séjour.

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

Court transfert tous les jours.

### **ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :**

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger vos vacances, nous vous recommandons les hébergements suivants :

#### **Hôtels \*\*\* à Lourdes**

##### **HÔTEL SAINTE ROSE**

Tel : 05 62 94 30 96

##### **HÔTEL CONTINENTAL**

Tel : 05 62 94 34 63

##### **HÔTEL MAJESTIC**

Tel : 05 62 94 27 23

### **REPAS :**

Pension complète, pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant à l'hôtel. Les repas du midi seront préparés par notre hôte et pris le matin avant le départ.

**RENDEZ -VOUS :** À la gare SNCF de Lourdes à **9h00**. Soyez en tenue de randonnée.

**DISPERSION :** Le samedi, après le petit déjeuner, à la gare de Lourdes vers **10h30**.

### **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 l'hôtel.

# 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 pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Un sac de couchage léger pour les nuits en refuge
- 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
- 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 (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 ...

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

- Appeler nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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.surlshauteurs.com](http://www.surlshauteurs.com)  
[info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.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