

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 . . .

ENTRE ASPE ET OSSAU

Randonnées accompagnées, en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel ** tout confort

				Saison		Départ garanti 				
3 Chaussures	En 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	



Un séjour Randonnée entre la vallée d'Aspe et la vallée d'Ossau, toutes les deux, situées au cœur de la montagne béarnaise et dans le **Parc National des Pyrénées**.

En effet, on assiste à un équilibre parfait entre la nature sauvage, pour témoin, dernier refuge des ours pyrénéens, avec l'empreinte forte de l'homme, qui a su façonner ces montagnes !

Dans ces décors grandioses de montagne : le cirque de Lescun, les nombreux lacs, le pic d'Ossau, vous aurez l'occasion de croiser quelques bergers qui continuent à perpétuer la tradition, en fabriquant, encore à « l'ancienne », le célèbre fromage de brebis.

Un magnifique séjour pour découvrir 2 vallées restées authentiques et d'une étonnante richesse.

NOS POINTS FORTS

- la découverte de deux vallées préservées des Pyrénées : la vallée d'Aspe et d'Ossau
- un espace protégé avec une flore et une faune exceptionnelle
- une découverte des petits villages montagnards typiques, avec encore une activité pastorale importante

DATES : Du dimanche au samedi

05/05 au 11/05/2024	16/06 au 22/06/2024	28/07 au 03/08/2024 *	08/09 au 14/09/2024
12/05 au 18/05/2024	23/06 au 29/06/2024	04/08 au 10/08/2024 *	15/09 au 21/09/2024
19/05 au 25/05/2024	30/06 au 06/07/2024 *	11/08 au 17/08/2024 *	22/09 au 28/09/2024
26/05 au 01/06/2024	07/07 au 13/07/2024 *	18/08 au 24/08/2024 *	29/09 au 05/10/2024
02/06 au 08/06/2024	14/07 au 20/07/2024 *	25 au 31/08/2024 *	06/10 au 12/10/2024
09/06 au 15/06/2024	21/07 au 27/07/2024 *	01/09 au 07/09/2024	

TARIFS

895 € par personne
925 € par personne *

Supplément chambre individuelle : + 150 €
Supplément chambre individuelle : + 180 € *

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 70 € par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 85 € * par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 80 € par personne
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 90 € * par personne

LE TARIF COMPREND :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- l'hébergement en pension complète en hôtel du midi du jour 1 au jour 7 le matin,
- les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 personnes,
- 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.

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.

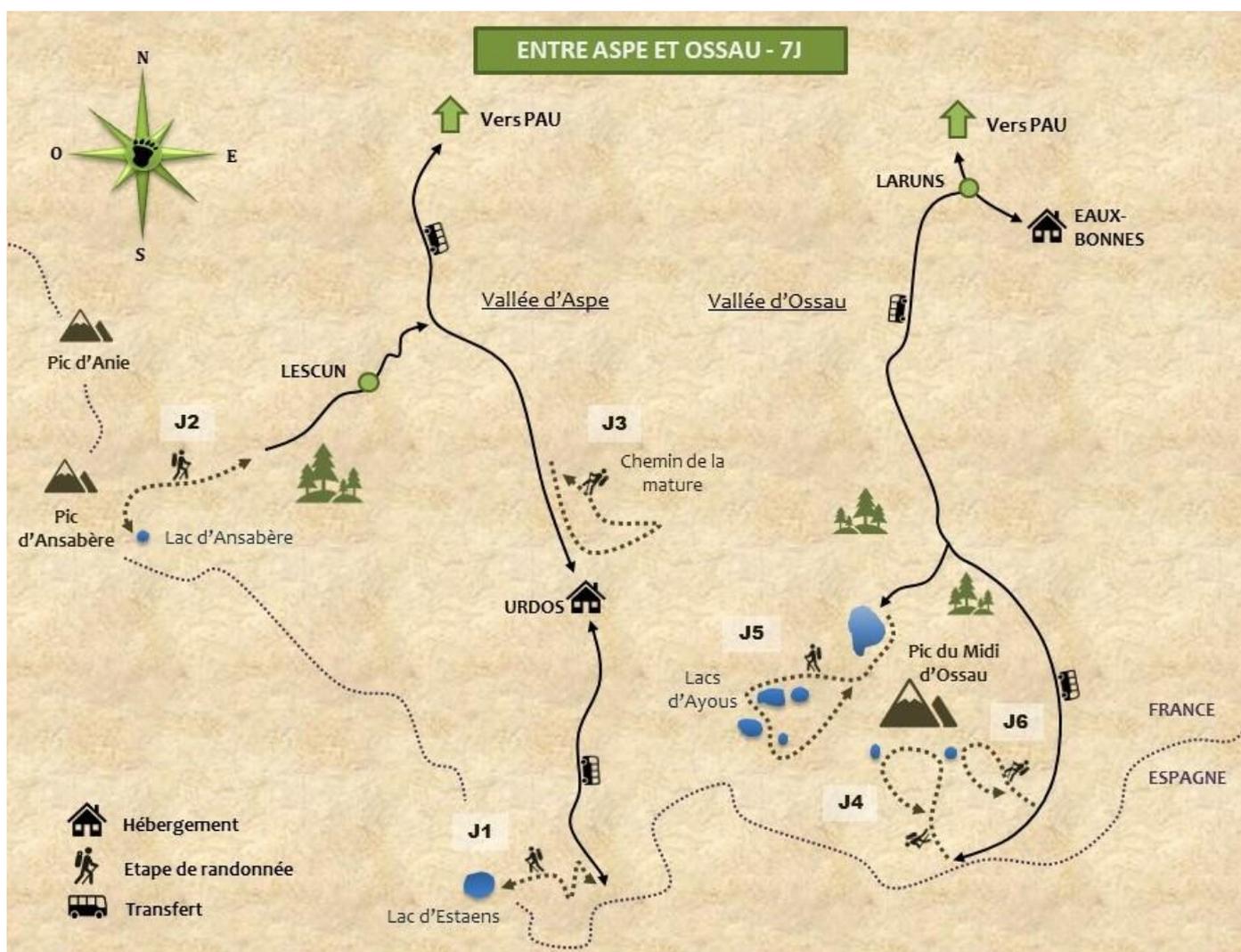
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

*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 €).

(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 : HAUTE VALLÉE D'ASPE ET LAC D'ESTAENS



Accueil en début de matinée, à la gare SNCF de Pau à **9h00**.
Transfert ensuite vers notre hôtel pour déposer les bagages et nous continuerons pour une belle première rando, avec une incursion en Espagne, sur le lac d'Estaëns (1753 m).

*Environ 5h de marche, 600 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.*

Jour 2 : LAC ET LES AIGUILLES D'ANSABÈRE



C'est au départ du cirque de Lescun que nous irons découvrir les **Aiguilles d'Ansabère**, un des plus beaux sites des Pyrénées. Un massif sauvage avec son petit lac éponyme perché à 1850 m.

*Environ 5h de marche pour 850 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.*

Jour 3 : LE CHEMIN DE LA MATURE



Le chemin de la Mature reste un sentier emblématique de la vallée d'Aspe. Au départ du Pont de Cebers, nous monterons en direction des gorges d'Enfer, en empruntant le chemin de la Mâture, qui nous offrira une belle vue sur le Fort du Portalet. Notre boucle passera par le col d'Aras, avec un joli panorama sur la vallée d'Aspe. La descente se fera par le col de Rédo puis le village d'Etsaut.

*5h de marche, 750 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.*

Jour 4 : LA PENE DE PEYREGET



Transfert d'environ heure après la randonnée pour rejoindre la vallée d'Ossau

Pour cette première randonnée dans la vallée d'Ossau, nous démarrerons sous le Pourtalet, col frontalier avec l'Aragon. Une boucle qui nous permettra de découvrir le géant de pierre, le Pic d'Ossau.

*5h de marche. 500 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.*

Jour 5 : LAC AYOUS & LAC GENTAU



Magnifique randonnée, en errant parmi les plus beaux lacs des Pyrénées, au pied du majestueux sommet du Pic du Midi d'Ossau.

Une belle randonnée vers le lac d'Ayous.

5h30 de marche, 860 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.

Jour 6 : AU PIED DU PIC DU MIDI D'OSSAU



Fantastique paysage pour cette dernière randonnée, nous trouverons au pied de cet extraordinaire sommet emblématique dans la vallée d'Ossau.

5h30 de marche, 700 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit déjeuner. Transfert sur la gare SNCF de Pau pour 10h30.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

INFOS SUR LE 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 **500 et 860m** 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 ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

Groupe de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

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 pour le transfert Oloron – Vallée Aspe puis en vallée d'Ossau et tous les jours pour les départs des randonnées.

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. Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées pour la journée. Court transfert tous les jours

RENDEZ -VOUS : le dimanche à la gare SNCF de Pau à **9h00**

DISPERSION : le samedi suivant à la gare de Pau (64) vers **10h30**

HÉBERGEMENT :

En hôtel ** tout confort.

Possibilité de chambres Doubles, Twin (lit séparé) ou Single.

- 3 nuits en hôtel** dans la vallée d'Aspe

- 3 nuits en hôtel** dans la vallée d'Ossau

RESTAURATION :

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans les restaurants des hôtels.

Cuisine traditionnelle avec des produits locaux.

- 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.

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.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

PAYSAGE :

Grand contraste entre les fonds de vallée (prairies de fauche), les pentes très verdoyantes (hêtraies, sapinières, sous bois à fraisiers, framboisiers) où l'eau coule partout et les sommets abrupts, les falaises calcaires et dolomitiques blanches. Vastes sites pastoraux en altitude parsemés de landes à genévriers et rhododendrons.

CLIMAT :

Montagnard et océanique : températures très variables du bas au haut de la vallée. Changements de temps possibles (Océan à 100 km) ensoleillement puissant en altitude (proximité de l'Espagne).

Possibilités d'orages l'après-midi durant les fortes chaleurs.

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit° MCT-Rando-diffusion

- Vallée d'Aspe - vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit° Randonnées Pyrénéennes.

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
- 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
- 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 :

- 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