

# 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 . . .

## LA HAUTE ROUTE PYRÉNÉENNE : ÉTAPE 3

Randonnées itinérantes et accompagnées, avec quelques transferts des bagages

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de randonnée

Nuits en gîtes et en refuges gardés

				Saison			Départ garanti 			
5 Chaussures	Refuge, Gîte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Voici la Reine de toutes les traversées des Pyrénées : la Haute Route Pyrénéenne.

Lors de cette belle étape entre pays béarnais et aragonais, partez à la découverte de la traversée spectaculaire du passage d'Orteig, vous remonterez ensuite le superbe vallon de Campo plano pour terminer votre parcours par la magnifique ascension du Vignemale.

Vous aurez également la possibilité de gravir la Grande Fâche qui culmine à 3 005 m...

De superbes vacances pour les amoureux des traversées sauvages et engagées.

ÉTAPE 3	DATE	TARIF
Du Pic du Midi d'Ossau au Grand Vignemale	Du 06/07 au 13/07/2024	995 €

LE TARIF COMPREND	LE TARIF NE COMPREND PAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les Pyrénées,</li> <li>- les services d'un chauffeur logisticien,</li> <li>- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner, dîner et vivres de courses),</li> <li>- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous,</li> <li>- les taxes de séjour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- le trajet aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion,</li> <li>- les boissons et dépenses personnelles,</li> <li>- les douches dans les refuges,</li> <li>- les assurances (facultatives).</li> </ul>

#### **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.

# Déroulement du séjour

## DU PIC DU MIDI D'OSSAU AU GRAND VIGNEMALE

### Jour 1 : RDV À LARUNS



Rendez-vous le samedi à 16h30 à l'arrêt de bus de Laruns (64). Accueil à Laruns, transfert, installation à votre hébergement et présentation de la semaine, à venir...

*Nuit en gîte, avec vos bagages*

### Jour 2 : REFUGE D'ARREMOULIT



Départ pour une journée assez courte via les très beaux vallons, lac et col d'Arrious (2259 m). Traversée du spectaculaire passage d'Orteig avant de rejoindre le refuge situé au bord du lac d'Arremoulit (2305 m).

**Environ 6h00 de marche pour 1100 m de dénivelé positif et 350 m en négatif**

*Nuit en refuge*

### Jour 3 : REFUGE DE RESPUMOSO



Nous quittons le Béarn par le Col du Palas (2515 m). Nous plongeons ensuite sur les lacs d'Arriel et passons la nuit en Espagne.

**Environ 5h00 de marche pour 520 m de dénivelé positif et 350 m en négatif**

*Nuit en refuge*

### Jour 4 : REFUGE WALLON



Remontée du charmant vallon de Campo Plano jusqu'au col frontière de la Fache (2664 m). Ascension facultative de la Grande Fache (3005 m) et descente dans la vallée bigourdane du Marcadau.

**Environ 5h30 de marche pour 550 m de dénivelé positif et 800 m en négatif**

*Nuit en refuge*

## Jour 5 : REFUGE DES OULETTES



Journée passée à saute frontière via les cols d'Arratille (2528 m) et des Mulets (2591 m).

Nuit dans un cadre grandiose au pied de l'impressionnante Face Nord du Vignemale.

**Environ 6h30 de marche pour 750 m de dénivelé positif et 510 m en négatif**

*Nuit en refuge*

## Jour 6 : REFUGE DE BAYSSELANCE



Courte étape, avant la longue journée du lendemain. Ascension très facile du Petit Vignemale (3032 m) puis nuit dans le plus haut refuge gardé des Pyrénées (2651 m).

**Environ 6h00 de marche pour 870 m de dénivelé positif et 380 m en négatif**

*Nuit en refuge*

## Jour 7 : GAVARNIE



Magnifique parcours consacré à l'ascension du Grand Vignemale (3298 m), « Seigneur des Pyrénées » et plus haut sommet des Pyrénées françaises. Puis longue mais facile descente de la Vallée d'Ossoue jusqu'au village de Gavarnie.

**Environ 7h30 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 1900 m en négatif**

*Nuit en gîte.*

***Vous retrouvez vos bagages***

**Jour 8 :** Repos récupérateur au cœur du Cirque de Gavarnie, accueil des nouveaux participants. Pour ceux qui le souhaitent, l'étape se termine ici.

**DISPERSION :** le samedi vers 10h30 à la gare de Lourdes (65)






# Info séjour

## **NIVEAU : 5 CHAUSSURES**

Pour très bon marcheurs, pratiquant régulièrement la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ 950 mètres.

Étapes de 7h00 en moyenne, sur terrain difficile en montagne, sur bloc ou éboulis. Avoir **le pied montagnard et surtout une bonne endurance**.

**Attention certains passages sont vertigineux, pour montagnards avertis.**

	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	<b>1000 m et +</b>	<b>7h et +</b>

## **PORTAGE :**

Sans Portage ou portager réduit

**Le sac à dos :** Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Cependant si vous enchaînez avec des tronçons en portage réduit optez pour une capacité supérieure (50 litres). Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

## **GROUPE :**

De 4 personnes à 12 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.

## **HÉBERGEMENT :**

### **En refuge**

Pour les nuits, prévoir un sac de couchage léger.

## **REPAS :**

Pension complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au refuge, le matin en partant.

### **SANTÉ :**

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

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.

**Etre à jour de ses vaccinations.**

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

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus pour se rendre sur les sites de randonnées au début et en fin de parcours, pour le transfert retour.

### **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

## Quelques infos complémentaires

Savez-vous que le pic du midi d'Ossau est le vestige d'un ancien volcan formé il y a plus de 270 millions d'années ? Ce sommet caractéristique de la vallée du Béarn culmine à 2 884 m, aussi surnommé « Jean-Pierre » par les béarnais, il a la particularité d'avoir 2 pics.

La légende raconte qu'autrefois, deux frères jumeaux, Jean et Pierre, vivaient au sommet. Tous deux bergers, leur mission était de protéger la vallée des hordes barbares. Mais un jour, les sorcières entraînèrent les 2 frères par inadvertance dans leur monde souterrain. Les barbares en profitèrent pour envahir la vallée. Face à cette invasion, Jean et Pierre sortirent du volcan pour se battre et faire fuir les envahisseurs. Les sorcières immortalisèrent cet exploit en figeant les 2 frères côte à côte... Symbole des deux pics que vous pourrez voir au sommet.

Situé dans le département des Pyrénées atlantiques, ce sommet est emblématique de la vallée d'Ossau. Sa forme change selon l'endroit depuis lequel vous l'observez : côté français, il ressemble plutôt à une molaire tandis qu'il fait penser à un carré si vous l'observez depuis l'Espagne. Entouré de sommets plus bas, le Pic du Midi d'Ossau est d'autant plus visible et reconnaissable.

Au cours de la semaine, vous passerez donc d'un itinéraire de haute montagne béarnais à un itinéraire plus aragonais pour terminer votre étape en France à Gavarnie.

Lors de la troisième journée, ceux qui le souhaitent pourront gravir le pic du Balaitous, aussi appelé pic Moros, il culmine à 3 144m. Ce sommet est le premier de la chaîne des Pyrénées à dépasser les 3 000 m quand on arrive de la côte Atlantique. À son sommet, des roches calcaires contiennent des fossiles d'animaux marins...

Vous réaliserez, toujours si vous le souhaitez, l'ascension de la Grande Fâche, sommet situé sur la frontière franco-espagnole, qui culmine à 3 005 m d'altitude. Tout en haut, la statue de la Vierge a été érigée en souvenir d'une femme qui fit l'ascension en 1941. Elle fit une chute sur la face nord, mais fut heureusement rattrapée, et sauvée, par la dragonne de son piolet.

Enfin, vous terminerez cette étape par l'ascension du Petit et du Grand Vignemale, point culminant des Pyrénées françaises. Ce sommet mythique de 3 298 m se situe sur la frontière franco-espagnole. Au sommet, les températures autour de +2° en août permettent à la neige de rester quasiment toute l'année.

Accessible depuis Gavarnie, Cauterets ou Torla, vous traverserez ensuite la vallée d'Ossoue pour terminer tranquillement sur Gavarnie.

Côté faune, vous apercevrez peut-être quelques isards, des marmottes, des aigles royaux, des grands tétras et pourquoi pas, des euproctes ou des lézards des Pyrénées, qui sont des espèces endémiques.

Au niveau de la flore, vous pourrez observer la nigritelle noire, l'anémone fausse renoncule, le lis ou encore l'Ancolie des Pyrénées.

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR (liste non exhaustive) :

### Pour le refuge

- Vos affaires de rechange
- Un sac de couchage léger
- Une trousse de toilettes
- Une lampe frontale
- Une paire de chaussures légères de type chaussons 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 sur pantalon imperméable
- 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 **55 à 65 Litres** pour vos affaires de la semaine
- 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
- 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 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 trek dans nos belles 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](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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