

# 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 . . .

## REVEILLON EN RAQUETTE AU CŒUR DE GAVARNIE

Randonnées raquette accompagnées, en étoile, à partir d'un gîte en montagne

Séjour 4 jours, 3 nuits

Nous vous invitons, à découvrir, les paysages féériques du massif de Gavarnie, avec ses immenses murailles, pour passer en 2023.

Au rythme tranquille de nos randonnées en raquette, à la rencontre d'un lac figé par la glace, nos pas nous mèneront à travers quelques-uns des plus beaux espaces pyrénéens dans le massif de Gavarnie.

Au départ d'un chaleureux gîte de montagne, nous découvrirons de belles vallées enneigées, offrant de superbes points de vue, sur ces hauts sommets frontaliers.

# 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 : RDV LOURDES + SAUGUE**

RDV en gare de Lourdes vers 9h.

Dépose bagages à notre gîte. Court transfert pour la première randonnée Raquette, sur le plateau de Saugué. Vous découvrirez l'immensité du cirque de Gavarnie, depuis ces estives blanches et ouatées, déjà un beau panorama sur cette vallée....

*5h de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative. Nuit en gîte*

#### **Jour 2 : CIRQUE DE GAVARNIE**

Belle journée, avec une montée vers le plateau de Bellevue, d'où son nom, avec des panoramas exceptionnels sur ces grandes murailles figées par l'hiver et la neige. Au départ c'est un peu soutenu, mais ensuite, le relief s'adoucit avec de magnifiques combes enneigées. La descente s'effectuera au cœur de ce majestueux cirque de Gavarnie.

*5h de marche et environ 520 m de dénivelée positive et négative. Nuit en gîte*

#### **Jour 3 : COL DU LARY**

Magnifique randonnée en boucle, au-dessus de Gavarnie, sur les hauteurs, afin d'admirer les hauts sommets tels que le Taillon, le Casque, la Brèche de Roland etc....

*5h de marche et environ 450 m de dénivelée positive et négative. Nuit en gîte*

#### **Jour 4 : FIN**

Fin de nos prestations vers 10h, après le petit déjeuner.

#### **COMPLEMENT DE PROGRAMME**

Note : 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 . . .

## NOS POINTS FORTS

- Un circuit en étoile dans le cadre exceptionnel du massif de Gavarnie,
- Des étapes différentes tous les jours dans ces belles vallées enneigées,
- Un gîte de montagne, dans un authentique site de montagne, avec des soirées au coin du feu de cheminée.

# 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 à la gare de Lourdes à 9h.

#### DISPERSION

Le jour 4 en gare de Lourdes vers 10h.

#### FORMALITES

#### 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.

#### NIVEAU

##### NIVEAU : MOYEN

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives d'environ 400 à 550 mètres. Etapes de 4h30 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 à 500 m 4h à 5h00

MOYEN 500 à 800 m 5h à 6h00

MODÉRÉ 800 à 1200 m 6h à 6h30

SOUTENU 1200 à 2000 m 6h30 à 8h00

#### HEBERGEMENT

##### HEBERGEMENT :

Dans un gîte en montagne, familial, dans un site authentique, en montagne, en formule petit dortoir.

##### REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris à l'hôtel, sous forme de repas typiques locaux, toujours à base de produits frais locaux.

Les repas du midi seront préparés par nos hôtes 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 . . .

### ENCADREMENT

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

### DOSSIER DE RANDONNEE

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

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

### GROUPE

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

### TRANSFERTS INTERNES

#### DEPLACEMENT :

En minibus pour le transfert aller et retour (gare / début de la randonnée).

Transferts tous les jours, afin de rayonner autour de notre camp de base, fixé, au cœur d'un authentique village de montagne, pour découvrir la grande richesse et variété de ces vallées lacustres.

Courts transferts tous les jours, pour se rendre sur les départs de nos randonnées.

### PORTAGE DES BAGAGES

Portage de vos affaires personnelles de la journée. Vos affaires restent à l'hôtel pendant le séjour. Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hôtel de charme.

### EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

#### ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

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 pour vos affaires des 4 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

# 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 . . .

### 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 thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

### 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 (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- 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 3 ou 4
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- Une gourde
- Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)
- Papier toilette
- 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
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

# 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

**TARIFS** : 525 € par personne

### **LE PRIX COMPREND**

- L'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- La pension complète du premier jour au dernier jour après le petit déjeuner,
- Le transfert de la gare jusqu'au point de départ (Aller/Retour),
- Les courts transferts, tous les jours, matins et soirs,
- Les taxes de séjour,
- La soirée du 31 décembre avec la veillée au coin du feu.

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les boissons avant, pendant et après les repas,
- Les assurances.