

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 . . .

SÉJOUR TRAPPEUR À LUCHON

Séjour Découverte avec diverses activités comme une descente en Arapaho, une randonnée à dos d'âne, une descente en Rafting et une journée Trappeur avec des grillades...

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours et demi d'activités

En hôtel ** sur la base de 3 à 4 personnes par chambre

				Saison						Départ garanti 
1 Chaussure	En hôtel **	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Pour de belles vacances en famille, nous avons choisi les vallées de **Luchon**, cette petite ville de montagne considérée comme la **reine des Pyrénées**...

Une semaine riche pour découvrir, connaître, apprendre et explorer le milieu naturel que ce soit à pied, en arapaho, en rafting ou en compagnie de nos amis les ânes.

Tous les jours, des activités différentes vous seront proposées. Jeu, créativité et épreuves physiques seront au rendez vous pour le plaisir des petits mais aussi des grands...

NOS POINTS FORTS

- La diversité des activités proposées
- Une journée Trappeur avec des grillades
- Une semaine dans une jolie petite ville au pied des montagnes

DATES : Du dimanche au vendredi

07/07 au 12/07/2024
14/07 au 19/08/2024
21/07 au 26/07/2024

28/07 au 02/08/2024
04/08 au 09/08/2024
11/08 au 16/08/2024
18/08 au 23/08/2024

TARIFS en hôtel ** : en chambre familiale de 3 et 4 personnes

785 € par personne adulte

- 50 € par enfant de 7 à 12 ans

Supplément chambre individuelle : + 160 €

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 55 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 65 € * par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 65 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 65 € * par personne

LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat,
- la pension complète du jour 1 au jour 6
- les moniteurs diplômés d'Etat pour toutes les activités mentionnées dans le programme,
- tous les pique-niques, du jour 2 au jour 6,
- le goûter tous les jours,
- la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- les boissons avant, pendant et après les repas,
- les dépenses personnelles,
- tous les transferts en véhicule personnel, pour se rendre sur place et pour participer aux différentes activités,
- les assurances.

RÉGLEMENT :

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

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.

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

Jour 1 : ACCUEIL & PREMIERE RANDONNEE



Accueil sur le parking de la gare SNCF de Luchon pour 14h.
Installation rapide à notre hébergement.
Nous ferons une randonnée facile pour commencer tout en douceur ce séjour en montagne ...
Une première approche pour décrypter tous les secrets de la nature...

2h30 de marche et environ 350 m de dénivelé

Jour 2 : ARAPAHO & RANDONNEE



Descente familiale en **Arapaho** (trottinette tout terrain), une initiation sur des pistes forestières, ponctuée de pauses pour admirer un panorama grandiose sur les plus hauts sommets.

L'après-midi, nous partirons en balade depuis la **vallée du Lys** pour aller voir la belle cascade du **Ru d'Enfer**...

2h d'activité d'Arapaho en descente avec des pauses.
2h30 de marche et environ 250 m de dénivelé

Jour 3 : BALADE A DOS D'ÂNE



Une journée de balade en compagnie de nos amis à longues oreilles, **les ânes**.
C'est avec ces nouveaux compagnons que nous découvrirons la jolie **vallée d'Oueil** et ses petits villages traditionnels. Nous apprendrons la vie de ces montagnards d'autrefois et comme eux, à nous orienter, à observer et à cueillir des plantes comestibles...

4h30 de marche et 340 m de dénivelé

Jour 4 : RAFTING



Matinée libre, découverte de la ville de Luchon ... pour voir tous ces commerces sur la grande allée d'Etigny...

Pause pique-nique et ensuite, vous aurez rdv avec un moniteur pour descendre la **Garonne** en Rafting.

2h30 de Rafting et 2h de marche pour 200 m de dénivelé

Jour 5 : ACCROBRANCHE ET PASTORALISME



Dans la matinée, nous irons dans un parc pour de l'**accrobranche**. Des parcours variés et ludiques pour de vraies sensations garanties...
Après le pique-nique, nous irons nous balader sur la montagne d'**Espiau** afin de découvrir le pastoralisme local sans omettre un petit passage par les **Cromlechs de Soupène**.

2h de marche et 250 m de dénivelée positive, le matin

Jour 6 : JOURNÉE TRAPPEUR



Une journée pour laisser libre cours à son **imagination** et à sa **créativité**.

Après la construction d'un abri de fortune et d'une partie de cueillette, nous allumerons un feu pour partager la grillade et faire cuire le **pain du berger**.

Un dessert surprise précédera l'atelier de **Land'Art...**

2h de Land'Art, l'après-midi

FIN DU SÉJOUR VERS 16h30

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. Il adaptera le rythme de marche sur celui des enfants.

Info séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour des familles avec des enfants à **partir de 7 ans**, pratiquant déjà la randonnée ou des activités sportives. Les randonnées en montagne se feront sur des terrains non accidentés avec des dénivelées positives d'environ 300 mètres.

Etapas de 2h30 à 4h30 environ, sur sentier bien tracé et entretenu en montagne.

	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 de votre sac à dos pour la journée suivant les activités

GROUPE :

De 6 personnes à 14 personnes.

ENCADREMENT :

L'encadrement est fait par des spécialistes des activités proposées.

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

Par un moniteur VTT pour l'activité Arapaho.

Par un Moniteur Rafting diplômé d'Etat.

Activité possible à partir de 7-8 ans.

HÉBERGEMENT :

Dans un bel hôtel familial ** avec en formule chambre familiale de 4 et de 3 personnes... avec un petit jardin, pour les enfants, qui pourront gambader en fin de journée...

REPAS :

En pension complète.

Petit déjeuner pris dans la salle du restaurant de l'hôtel.

Les repas du soir seront pris dans un restaurant extérieur de l'hôtel.

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur, sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées et variées, elles sont complétées par du fromage, un fruit et une gourmandise chocolatée.

Sans oublier, le goûter...

ACTIVITÉS :

- **ARAPAHO** : c'est une trottinette tout terrain, spécialement conçue pour la descente, qui offre une agilité surprenante, un freinage puissant et un confort de pilotage agréable. L'Arapaho vous permet de faire une belle descente ludique. A partir de 7 ans.

- **RAFTING** : C'est un grand bateau souple et stable avec un parcours découverte accessible aux enfants à partir de 7 ans.

Sur le parcours, vous trouverez des toboggans, des sauts, des bains... bref tout pour se faire plaisir en famille. La durée de la descente est d'environ 3h. Vous êtes pris en charge à partir de la base de Fronsac, où vous vous changez. Tous les équipements sont compris, même la combinaison néoprène. Il vous suffit d'emmener le duo maillot/serviette et de vieux tennis pour marcher dans l'eau. Il faut bien sûr être à l'aise dans l'eau et savoir nager un minimum.

RENDEZ-VOUS : le dimanche à 14h, en voiture personnelle, directement à votre hôtel. L'adresse sera communiquée avec la convocation.

DISPERSION : le vendredi suivant vers 16h30

DÉPLACEMENT :

En **voiture personnelle**.

Transferts tous les jours, matins et soirs afin de se rendre sur les sites pour les activités. Le plus long transfert sera d'environ 30 minutes sur la semaine.

SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, remportez 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 :

Pour les hébergements :

- Un sac pour vos affaires des 6 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

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
- 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 individuel) 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*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange

Une petite pharmacie personnelle (*votre guide a une pharmacie d'urgence 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 Famille 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