

# 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 . . .

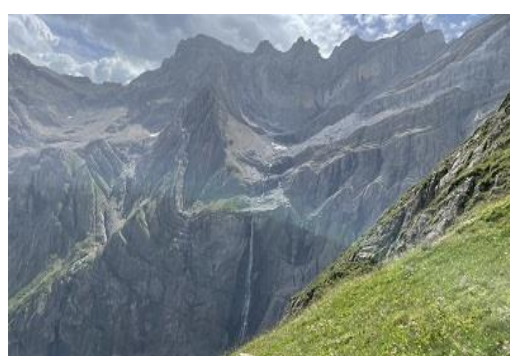
## LA HAUTE ROUTE PYRÉNÉENNE : ÉTAPE 4

Randonnées itinérantes et accompagnées, avec quelques transferts des bagages

Séjour de 8 jours, 7 nuits, 6 jours de randonnée

Nuits en gîtes et en refuges gardés

				Saison						Départ garanti 
5 Chaussures	Refuges, Gîtes	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.

Sur cette belle étape, vous partirez de Gavarnie pour découvrir le Mont Perdu, la plus haute montagne calcaire d'Europe (3 355 m). Vous passerez le col supérieur de Goriz, puis vous traverserez l'intrigante Sierra de Espierba.

Vous finirez votre superbe itinéraire par l'ascension en boucle du second sommet le plus haut des Pyrénées : Le Pic des Posets (3 375 m). Un itinéraire de 8 jours qui vous mènera de cols en sommets pour découvrir nos belles Pyrénées.

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

ÉTAPE 4	DATES	TARIF
Du Vignemale au Pic des Posets	Du 13/07 au 20/07/2024	995 €

#### LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état, et connaissant parfaitement les itinéraires et les Pyrénées,
- les services d'un chauffeur logisticien,
- l'hébergement en pension complète du jour 1 au soir au dernier jour avec le petit déjeuner, et vivres de courses,
- les transferts nécessaires au bon déroulement du programme,
- les taxes de séjour.

#### LE TARIF NE COMPREND PAS

- le trajet aller jusqu'au lieu de rendez-vous et retour à partir du lieu de dispersion,
- les boissons et dépenses personnelles,
- les douches dans les refuges,
- les assurances (facultatives).

#### 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 VIGNEMALE AU POSETS

### Jour 1 : RDV EN GARE DE LOURDES

Rendez-vous : le samedi à 16h30 à la gare de Lourdes (65). Accueil, transfert, installation et présentation de la semaine.

Nuit en gîte

### Jour 2 : REFUGE DES SARRADETS



Départ de Gavarnie (1375 m) pour rejoindre le fond du cirque jusqu'au pied de la grande cascade.

Puis montée au refuge de la Brèche (2575 m) par une belle vallée, loin de la foule.

**Dénivelé positif de 1250 m pour environ 5h30 de randonnée.**

Nuit en refuge gardé. (Pas de bagages)

### Jour 3 : LE MONT PERDU



Passage de la légendaire Brèche de Roland (2807 m) puis superbe parcours des crêtes du Cirque de Gavarnie jusqu'au sommet de la plus haute montagne calcaire d'Europe : le Mont Perdu (3355 m). Vue plongeante sur le Canyon d'Ordesa et sur les grands sommets.

**Dénivelé positif de 1050 m pour environ 6h30 de randonnée.**

Nuit en refuge gardé. (Pas de bagages)

### Jour 4 : REFUGE PINETA



Passage du Col supérieur de Goriz (2329 m) puis parcours d'une vire surplombant le canyon d'Anisclo jusqu'au col éponyme (2449 m) avant de plonger sur la grandiose Vallée de Pineta (1300 m) !

**Dénivelé positif de 1150 m et négatif de 1200 m pour environ 6h30 de marche.**

Nuit en refuge gardé.

**Vous retrouverez vos bagages et ensuite transfert de votre sac sur l'étape suivante.**

### Jour 5 : PARZAN



Montée matinale aux Llanos de la Larri, puis magnifique parcours de l'étrange Sierra de Espierba. Beau panorama au sommet du Comodoto (2354 m), puis descente sur Parzan via la sauvage vallée du Rio Réal.

**Dénivelé positif de 950 m et négatif de 1100 m pour environ 6h30 de randonnée.**

Nuit en hôtel. **Vous retrouverez vos bagages.**

## Jour 6 : REFUGE DE VIADOS



Nous remontons le Barranco d'Urdizeto jusqu'au Paso de los Caballos (2314 m). Puis plongée sur la Vallée de la Cinqueta jusqu'au refuge de Viados (1810 m).

**Dénivelé positif de 1550 m et négatif de 900 m pour environ 6h30 de randonnée.**

Nuit en refuge gardé.

**Vous retrouverez vos bagages.**

## Jour 7 : PIC DES POSETS



Apothéose de la semaine avec l'ascension en boucle du Pic des Posets ou Llardana (3375 m), deuxième sommet des Pyrénées au panorama exceptionnel.

Belle et longue journée.

**Dénivelé positif et négatif de 1850 m pour environ 7h30 de randonnée.**

Nuit en refuge gardé.

**Vous retrouverez vos bagages.**

**Jour 8 :** Fin après le petit déjeuner

**Dispersion :** Le samedi vers 11h00 à la gare SNCF de Lannemezan






# Info séjour

## **NIVEAU : 5 CHAUSSURES**

Pour très bon marcheurs, pratiquant régulièrement la randonnée, avec des dénivelés positifs de 950 à 1850 mètres.

Étapes de 5h 30 à 7h30, 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**

**Le sac à dos :** Le portage étant réduit aux affaires personnelles de plusieurs journées et au pique-nique du midi pris le matin avant le départ.

Le sac à dos aura donc une capacité de 45 à 60 litres. Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées confortables et réglables, un dos à armature souple, une ceinture ventrale et un tissu résistant (type cordura).

## **BAGAGES**

Sur certaines étapes, il y aura des transferts de bagages possibles et dans ce cas, ce sera mentionné dans le programme, au jour par jour.

## **GROUPE**

De 4 personnes à 8 personnes maximum, pour cette étape difficile, avec certains passages délicats. Attention ne convient pas aux personnes ayant le vertige ou la peur du vide.

## **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 en refuge, prévoir un sac de couchage léger.

**Douche :** les douches sont payantes dans les refuges et ne sont pas comprises dans le tarif.

## **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

Le Vignemale (3 298 m), point culminant des Pyrénées françaises, est situé à la frontière franco-espagnole dans le massif du même nom. Le Vignemale, suit de très près le pic des Posets, petit frère de l'Aneto, qui le dépasse d'une petite dizaine de mètres.

Ce sommet mythique qu'est le Vignemale, est soumis à un climat océanique et subglacière : - 11° en février et pas plus de 2° en plein mois d'août.

Savez-vous qu'à partir de 1904, les guides de Gavarnie et de Cauterets mettent en place la course du Vignemale ? Leur rivalité les pousse à créer cette compétition qui perdure encore aujourd'hui sous le nom de « Trophée du Grand Vignemale ». L'itinéraire a cependant quelque peu changé, les participants passaient par le sommet de la Pique Longue mais aujourd'hui, compte tenu de la dégradation du glacier d'Ossoue, le passage se fait par le sommet du petit Vignemale qui culmine à 3 032 m.

A travers cette étape du **HRP**, vous serez amenés à gravir le pic des Posets, second sommet le plus haut de la chaîne Pyrénéenne (3 375 m). Ce massif sauvage et authentique, vous permettra de randonner à travers différents paysages, passant de grandes prairies ombragées, à une multitude de lacs pour arriver dans des paysages plus abrupts de haute montagne, faits de névés et de glaciers.

Le Parc Naturel Maladeta Posets est impossible à traverser en voiture, vous ne pourrez le faire qu'à pied ! Vous pourrez y admirer des isards, des chevreuils ou quelques marmottes à basse altitude (1 500 m) puis, vous rencontrerez des vautours et des rapaces au fil de votre ascension... Côté flore, les bouleaux et noisetiers laisseront place aux pins qui vous accompagneront vers les sommets.

# 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 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@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