

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 6

Randonnées itinérantes et accompagnées, avec quelques transferts des bagages

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de marche

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.

Cette belle étape traverse la Catalogne pour arriver en Haute Ariège. Au programme, l'ascension de 3 superbes sommets : le Mont Rouch (2 863 m) qui doit son nom à la couleur de ses roches, le Tuc de Certascan (2 853 m) et la Pique d'Estats (3 143 m), le plus haut sommet de l'Ariège et de la Catalogne.

Entre lacs, sentier historique, vallées sauvages et d'impressionnants panoramas, ce circuit de 8 jours saura combler les amoureux des traversées sauvages et engagées.

ÉTAPES	DATES	TARIFS
De l'Aneto à la Pique d'Estats	Du 27/07 au 03/08/2024	915 €

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

DE L'ANETO À LA PIQUE D'ESTATS

Jour 1 : RDV À LA GARE DE ST GAUDENS



Rendez-vous le samedi à **15h00 à la gare de St Gaudens (31)**
Accueil, transfert et installation à votre hébergement.

Apéritif et présentation de la semaine à venir.

Nuit en gîte

Vous retrouverez vos bagages.

Jour 2 : REFUGE DE MONTGARRI



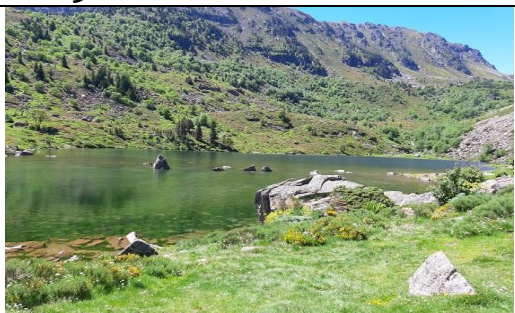
Itinéraire tranquille de « remise en route » nous permettant d'observer la ligne de partage des eaux entre Garonne et Noguera Pallaresa.

Environ 4h30 de marche pour 650 m de dénivelé positif et 250 m en négatif.

Nuit en refuge

Vous retrouverez vos bagages et le sac sera transféré à l'étape suivante.

Jour 3 : REFUGE DEL FORNET



Très belle journée durant laquelle nous traversons les sierras granitiques et lacustres de Baciverols et des Plans. Ascension facultative du Tuc de Bonabe (2720 m).

Environ 7h00 de marche pour 1500 m de dénivelé positif et 1100 m en négatif.

Nuit en refuge

Vous retrouverez vos bagages et le sac sera transféré à l'étape suivante.

Jour 4 : REFUGE DU PLATA DEL PRAT



C'est par un sentier historique que nous remontons la Vallée de la Noguera Pallaresa avant de rejoindre la crête frontière au Mont Rouch (2847 m). Panorama exceptionnel et première vision des profondes vallées ariègeoises.

Environ 7h00 de marche pour 1450 m de dénivelé positif et 1100 m en négatif.

Nuit en refuge

Vous retrouverez vos bagages et le sac sera transféré à l'étape suivante.

Jour 5 : REFUGE DE CERTESCAN



Remontée du vallon catalan de Noarre jusqu'au Col de Certascan (2605 m). De là nous gravissons aisément les quelques 250 m qui nous séparent du sommet du Tuc de Certascan (2853 m). Nuit au bord d'un lac vraiment magnifique.

Environ 6h00 de marche pour 1300 m de dénivelé positif et 600 m en négatif.

Nuit en refuge.

Jour 6 : REFUGE DU PINET



Nous croisons de nouveaux lacs avant de rejoindre de Cap de Broate puis de franchir la frontière, par un itinéraire sauvage mais assez complexe.

Environ 7h00 de marche pour 500 m de dénivelé positif et 1400 m en négatif.

Nuit en refuge

Jour 7 : GÎTE DE MARC



Ascension des deux « 3000 » les plus orientaux de la chaîne pyrénéenne : la Pique d'Estats (3143 m) et le Montcalm (3077 m). Une belle et longue descente nous conduit à Mounicou (1087 m), terme de ce sixième tronçon...

Environ 7h30 de marche pour 1700 m de dénivelé positif et 1900 m en négatif.

Nuit en gîte

Vous retrouverez vos bagages

Jour 8 : Fin du séjour après le petit déjeuner. Pour ceux qui le souhaitent, le séjour s'arrête ici ou s'enchaîne avec l'étape 7.

DISPERSION : le samedi vers 10h30 à la **gare de Tarascon sur Ariège (09)**






Info séjour

NIVEAU : 5 CHAUSSURES

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

Étapes de 7h 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	1000 m et +	7h et +

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 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 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. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

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.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR (liste non exhaustive) :

Pour le refuge

- Vos affaires de rechange
- Un sac de couchage léger ou drap de sac.
- 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

Informations complémentaires

L'Aneto, qui culmine à 3 404 m est le plus haut sommet des Pyrénées. Celui-ci se situe au nord-est de l'Aragon en Espagne, il occupe l'extrémité orientale du massif de la Maladeta.

Situé sur la face Nord, le glacier de l'Aneto est le plus grand glacier de la chaîne des Pyrénées, il occupe une surface d'environ 100 hectares. Cependant, au vu du réchauffement climatique, on estime que ce glacier pourrait disparaître d'ici 30 à 40 ans.

Côté faune dans les Pyrénées aragonaises, vous pourrez apercevoir le gypaète barbu (espèce menacée), des perdrix des neiges, des pics épeiche, des aigles royaux, des salamandres ou encore, quelques isards et marmottes. Dans les eaux du haut Esera, la loutre est encore présente, mais la pollution et la destruction des berges, font là aussi de la loutre une espèce menacée.

Au cours de la semaine, vous traverserez le splendide massif du Pallars, du Mont Rouch et de la Certascan pour terminer, versant français, dans la vallée du Vicdessos.

La Pique d'Estats est moins difficile d'accès que l'Aneto. Malgré ses 3 143 m, ce sommet ne possède pas de glacier, peu de névés, et ne nécessite pas d'escalade.

Appartenant au massif du Montcalm, ce pic est sur la frontière franco-espagnole : à moitié dans le département de l'Ariège et dans la province de Lerida.

Enfin, ce sommet est situé dans les périmètres frontaliers du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises et du Parc Naturel de l'Alt Pirineu, c'est le plus haut sommet Catalan.

Côté flore, vous pourrez photographier sur votre parcours, des orchidées, du chardon bleu, des iris, des lis des Pyrénées ou des anémones vernaies. Au fil de votre progression, les forêts de pins rouges, laisseront place à des forêts de pins noirs et de sapins.

Ascension prévue de 3 sommets : le Mont Rouch, qui doit son nom à la couleur rougeâtre de ses roches, il a la particularité d'avoir 2 cimes : 2 868 m et 2 864 m, le Tuc Certascan (2 853 m), et la Pique d'Estats (3 143 m).

Cette belle traversée commence en Catalogne pour vous amener en Haute Ariège dans la vallée du Vicdessos : 8 jours de traversée pour les passionnés de randonnées sauvages et engagées.

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