

# 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 . . .

## ANETO, LACS ET SOMMETS EN VALLÉE DE BENASQUE

Randonnées accompagnées en étoile, avec ascension du plus haut sommet des Pyrénées : l'Aneto (en option)

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En Hôtel \*\*\* confortable, en chambre Twin

				Saison				Départ garanti 		
Entre 4 et 5 chaussures	Hôtel ***	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



C'est dans ce massif de la Maladeta, dans la **vallée de Bénasque**, où l'histoire du Pyrénéisme s'est écrite, que nous partirons, à l'assaut de ces hauts sommets pyrénéens, dont le plus haut : **le Pic Aneto**, qui culmine à 3404 m (*en option*)

Au cœur de ce grandiose massif granitique, qui conserve encore les glaciers les plus importants des Pyrénées, nous évoluerons dans divers paysages, tout au long de la semaine.

Le soir, nous retrouverons, notre camp de base, un hôtel \*\*\* situé au pied de ces hauts sommets.

Un séjour haut en couleur, pour les amoureux des grands espaces...

## NOS POINTS FORTS

- Un séjour pour découvrir la belle vallée de Bénéasque et pour faire l'ascension du plus haut sommet des Pyrénées, **en option**.
- Un hébergement de qualité, dans un superbe hôtel \*\*\*,
- 6 jours de randonnées, avec des paysages variés, des sommets et des lacs d'altitude

### **DATES : du Dimanche au Samedi**

09 au 15/06/2024  
16 au 22/06/2024

30/06 au 06/07/2024  
07 au 13/07/2024

28/07 au 03/08/2024\*  
04 au 10/08/2024\*  
11 au 17/08/2024\*

01 au 07/09/2024  
08 au 14/09/2024

TARIF avec ascension	TARIF sans ascension
1085 € par personne	895 € par personne
1225 € par personne *	1065 € par personne *
<b>Single : + 180 € par personne</b>	<b>Single : + 180 € par personne</b>

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **60 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **70 € \*** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **85 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **95 € \*** par personne

### **Le tarif comprend :**

- l'encadrement par un accompagnateur montagne français,
- l'encadrement par un guide haute montagne parlant français,
- l'hébergement en pension complète du jour 1 à midi au jour 7 au matin,
- prêt du matériel technique pour l'ascension de l'Aneto, (boudrier, crampons et piolet), en option,
- les transferts depuis la gare de St Gaudens A/R,
- la taxe de séjour.

### **Le tarif ne comprend pas :**

- les boissons,
- les assurances.

### **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 :

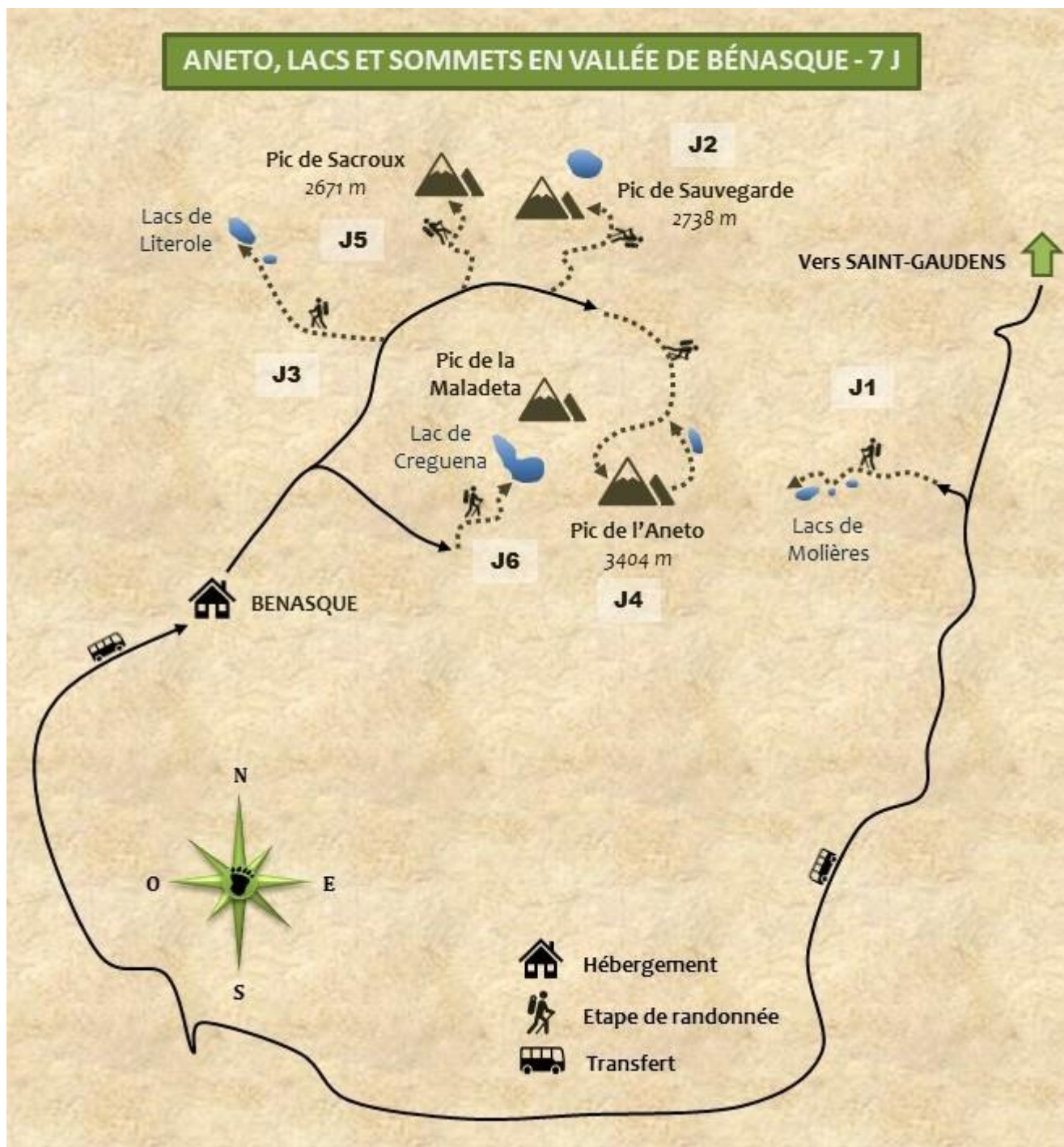
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**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.

## Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : VALLÉE ET LACS DE MOLIÈRES



Transfert depuis la gare de St Gaudens, sur l'Espagne et première randonnée, dans la **vallée de Molières**.  
Départ dans une belle vallée avec d'abord un sous-bois et très vite, nous arrivons, dans un paysage plus minéral, avec un refuge non gardé et juste au-dessus, 3 jolis lacs.

*Environ 4h30 de marche, dénivelé positif et négatif de 800m  
Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 2 : LE PIC DE SAUVEGARDE (2738 m)



Départ depuis notre hôtel, pour une belle randonnée vers le **Port de Sauvegarde**, col frontalier, face au Seigneur des Pyrénées. Une fois au col, vue sur le versant français avec son lac du Boom et nous finirons cette journée avec le **pic de Sauvegarde**.

*Environ 5h30 de marche, dénivelé positif et négatif de 990 m  
Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 3 : LES LACS DE LITEROLE (2785 m)



Une belle randonnée d'abord en sous-bois, mais qui très vite, va dévoiler, de superbes paysages de haute montagne. Vous découvrirez les grands sommets tels que **Perdiguère, Maupas, Literole et Crabioules...**

*Environ 6h de marche, dénivelé positif et négatif de 1150 m.  
Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 4 : PIC ANETO (3404 m)



Un des derniers glaciers qui subsistent dans nos **Pyrénées**.  
Départ très tôt, avec votre guide de haute montagne, pour une journée très sportive. Vous verrez de magnifiques paysages spectaculaires, avec le **Pic de la Maladeta** qui veille sur sa renommée.

*Environ 9 à 11h de marche, dénivelé positif et négatif de 1650 m.  
Nuit en hôtel \*\*\**

# OU

## Jour 4 : PLAN DES AIGUALLUTS (2295 m)



Un des derniers glaciers qui subsistent dans nos **Pyrénées**. Départ avec votre guide, pour une journée magnifique, haute en couleurs, avec les forêts puis les alpages, la **Rencluse** et enfin, la vue sur le **glacier de la Maladeta**. Belle rando en boucle.

*Environ 5h30 de marche, dénivelé positif et négatif de 880 m.  
Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 5 : LE PIC DE SACROUX (2671 m)



Aujourd'hui, petite randonnée, pour se reposer un peu de la longue ascension de la veille, avec ce petit sommet frontalier, Nous irons marcher sur un joli sommet, le **Pic de Sacroux**, à la frontière, avec un petit lac.

*Environ 5h de marche, dénivelé positif et négatif de 890 m  
Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 6 : LE LAC DE CREGUENA (2662 m)



Pour terminer en beauté cette belle semaine, nous irons découvrir, cet immense **lac de Cregueña**, niché au creux d'un vallon, au pied des majestueuses faces Sud, de la **Maladeta et des Monts Maudits**.

*Environ 6h30 de marche, dénivelé positif et négatif de 1190 m  
Nuit en hôtel \*\*\**

## Jour 7 : RETOUR

Transfert en France, après le petit déjeuner, vers 12h00

### À NOTER

**Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.**

# Info séjour






## **NIVEAU : ENTRE 4 ET 5 CHAUSSURES**

Pour bons à très bons randonneurs, pratiquant déjà la randonnée en montagne, avec des dénivelés positifs de 800 à 1190 mètres.

Étapes de 4h30 à 6h30 environ.

Notez que si vous êtes tentés par l'ascension de l'Aneto, proposée en option dans ce séjour, une journée de 9 à 11h de marche, avec 1650 mètres de dénivelé positif vous attend.

Ce séjour est donc d'un niveau 4 sans l'ascension de l'Aneto, et de niveau 5 avec.

	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 vos affaires personnelles de la journée.

Le repas froid du midi, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter l'hôtel.

### **GROUPE :**

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

### **ENCADREMENT :**

Par un Accompagnateur Montagne Diplômé d'Etat français et un Guide Haute Montagne, parlant français, pour l'ascension du plus haut sommet des Pyrénées : l'Aneto : 3404 m.

2 à 3 guides de haute montagne (G.H.M), selon la taille du groupe et selon la saison, en fonction de l'état du glacier et de son environnement.

Pour cette ascension, le matériel technique sera fourni : baudrier, crampon et piolet avec une séance d'information et de réglage la veille du départ.

## **NOTE IMPORTANTE POUR L'ASCENSION DE L'ANETO**

C'est une ascension qui nécessite un effort soutenu d'endurance sur un terrain montagnard en haute montagne. Progression encordée sur un glacier.

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel \*\*\* confortable, en formule chambre Twin avec lit séparé, la douche dans la chambre, la TV, la climatisation.

Vous pouvez venir directement à l'hôtel, il y a un parking privé.

### **ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :**

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger vos vacances, nous vous recommandons les hébergements suivants :

#### **Hôtel\*\*\* du Commerce Restaurant**

2, avenue de Boulogne 31800 Saint-Gaudens

☎ : 05 62 00 97 00

<http://www.commerce31.com>

#### **Maison d'Hôtes l'Esplanade**

8, place du Mas Saint-Pierre

31800 SAINT-GAUDENS

☎ : 05 61 89 15 90

<https://www.maisonlesplanade.fr>

### **REPAS :**

Pension complète, pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris au restaurant à l'hôtel  
Les repas du midi seront préparés par notre hôte et pris le matin avant le départ.

### **RENDEZ -VOUS :** À la gare SNCF de St Gaudens à **9h00**

Soyez en tenue de randonnée.

### **DISPERSION :** Le samedi, après le petit déjeuner, à la gare de St Gaudens vers **12h00**.

### **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 sont néanmoins conseillés.

### **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 l'hôtel.

# Nécessaire et indispensable

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

La météo peut vite changer en montagne. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions

### Pour l'hôtel

- Un sac ou une valise pour vos affaires des 7 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- 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
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

### Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- 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
- 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)
- Un 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
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed

**Matériel fourni pour l'ascension de l'Aneto :**

- une paire de crampons
- un piolet
- un boudrier

## Informations complémentaires

La vallée de Benasque est située dans la partie la plus orientale de l'Aragon, entre le Vall d'Aran à l'Est et la vallée de Ghistain, à l'Ouest.

Le 23 juin 1994, le Parc Naturel Posets - Maladeta, a été créé, afin de sauvegarder ses valeurs naturelles, tant sa faune (bouquetin, coq de bruyère, gypaète...) que sa flore (pin noir, sapin et pin sylvestre ...), comme ses paysages ainsi que leurs formations géomorphologiques.

Le Parc possède la plus grande concentration de sommets supérieurs à 3 000 m, répartis en trois massifs :

- massif de la Maladeta : Pic Aneto (3 404 m), Maladeta, Maldito..
- massif des Posets : Pic Posets (3 375 m),
- massif de Perdiguere : Pic Perdiguère (3 222 m), Royo...

Bien que la plupart des glaciers des Pyrénées se trouvent sur le versant côté français, on a les plus grands glaciers dans la Vallée de Benasque, tels le glacier de l'Aneto ou le glacier de la Maladeta.

On dénombre ici jusqu'à treize glaciers, dans les massifs des Posets, Perdiguere et Maladeta.

La vallée de Benasque compte 95 lacs d'origine glaciaire (Cregüeña, Batisielles, Alba, Ballibierna, ...), de différentes dimensions et caractéristiques.

L'économie de Bénéasque reposait autrefois principalement sur l'agriculture et la sylviculture.

Cependant, ces activités ont presque complètement disparu à la fin du XX<sup>e</sup> siècle, laissant place à un tourisme très important, majoritairement espagnol et français, qui entraîna une profonde métamorphose de la ville.

Le début du XX<sup>e</sup> siècle fut marqué par l'exploitation d'une mine de pyrites, à proximité de la ville de Benasque.

Ensuite, la création de la station de ski d'Aramon Cerler, à proximité de Bénéasque, a aussi été une source de tourisme, principalement espagnol.

Les bains thermaux de Benasque (où l'on trouve une baignoire datant du temps des Romains) se situent sur le territoire de la commune, en pleine vallée de Benasque.

# En vous souhaitant un agréable séjour dans nos Pyrénées...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appeler 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