

# 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 7

Randonnées itinérantes et accompagnées, avec quelques transferts des bagages

Séjour 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**.

Lors de cette semaine, vous randonnerez entre la France, l'Espagne et le petit pays d'Andorre. Vous partirez à la découverte de 3 superbes sommets : la **Comapedrosa** (2 942 m), le **Pic de Ruhle** (2 783 m) ainsi que de l'imposant **Pic Carlit** (2 921 m).

Entre panoramas d'exceptions, superbes étangs et itinéraires sauvages, laissez-vous tenter par cet itinéraire de 8 jours, entre cols et sommets, pour découvrir nos belles Pyrénées.

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

ÉTAPES	DATES	TARIFS
Étape 7 : De la Pique d'Estats au Pic Carlit	Du 03/08 au 10/08/2024	885 €

#### LE TARIF COMPREND

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne, diplômé d'état et connaissant parfaitement les Pyrénées,
- les services d'un chauffeur logisticien,
- les pensions complètes : hébergements, nourriture (petit déjeuner, déjeuner, dîner et vivres de courses),
- les transports locaux à partir du lieu de rendez-vous,
- 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 LA PIQUE D'ESTATS AU PIC CARLIT

### Jour 1 : RDV EN GARE DE TARASCON SUR ARIÈGE



Rendez-vous le samedi à 16h à la gare de Tarascon sur Ariège (09)

Accueil, transfert et installation à votre hébergement.

Apéritif et présentation de la semaine à venir...

Nuit en gîte.

### Jour 2 : REFUGE DE VALLFERRERA



Départ de Mounicou pour une montée tranquille sur les rives de l'Étang de Soulcem.

De là, un sentier nous conduit au Port de Roumazet (2571 m) pour basculer finalement en Espagne et atteindre le refuge de Vallferrera à 1900 m.

**Environ 7h30 de marche pour 1470 m de dénivelé positif et 670 m en négatif.**

Nuit en refuge.

### Jour 3 : REFUGE DE LA COMAPEDROSA



Départ matinal pour entreprendre l'ascension de la Comapedrosa (2942 m), plus haut sommet de l'Andorre. La rude montée s'effectue sur un bon sentier et est récompensé par un panorama exceptionnel !

**Environ 6h30 de marche pour 1150 m de dénivelé positif et de 700 m en négatif.**

Nuit en refuge.

### Jour 4 : REFUGE DE SORTENY



Itinéraire exclusivement Andorran, longeant les crêtes frontalières. Nous franchissons tour à tour les cols de Montmantell (2649 m) et d'Arcalis (2715 m).

Ensuite, nous nous rapprochons de la frontière française.

**Environ 9h00 de marche pour 1570 m de dénivelé positif et de 1850 m en négatif.**

Nuit en refuge.



## Jour 5 : REFUGE DU RUHLE

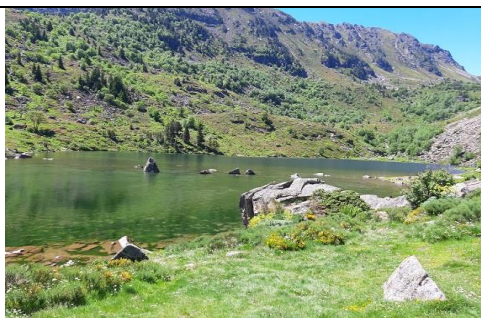


Cette longue et très belle journée débute par la Vallée de Sorteny avant d'atteindre le col des Meners. De là un itinéraire très sauvage, longeant la ligne de partage des eaux, nous permet de rallier assez aisément le Refuge du Ruhle (2185 m).

**Environ 6h30 de rando pour 850 m de dénivelé positif et 880 m en négatif.**

*Nuit en refuge*

## Jour 6 : REFUGE DES BÉSINES



Belle traversée du Pic de Ruhle (2783 m) avant de rejoindre l'Étang de Couart. Nous dévalons ensuite le beau Vallon d'Arques avant d'emprunter le Chemin des Bonhommes jusqu'au Refuge des Bésines (2104 m).

Nous sommes encore dans la Haute Ariège.

**Environ 8h00 de rando pour 1200 m de dénivelé positif et 1300 m en négatif. Nuit en refuge**

## Jour 7 : REFUGE DES BOUILLOUSES



C'est au Col de la Coma d'Anyell (2455 m) que nous quittons l'Ariège pour pénétrer en Cerdagne, alors que face à nous trône le Seigneur de ces lieux : le Pic Carlit (2921 m). Une grimpette et nous posons le pied sur le toit des Pyrénées Orientales. Magnifique panorama sur cet immense altiplano.

**Environ 6h30 de rando pour 700 m de dénivelé positif et 750 m en négatif. Nuit en refuge**

**Jour 8 :** Repos récupérateur au bord du Lac des Bouillouses, accueil des nouveaux participants. Ceux qui le souhaitent peuvent arrêter leur séjour ici.

**DISPERSION :** le samedi vers 11h00 à gare de La Tour de Carol (66)






# Infos Séjour

## **NIVEAU : 5 chaussures**

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

Étapes de 7h00 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 :**

Sans Portage ou porter réduit

**Le sac à dos :** Le portage étant réduit aux affaires personnelles de la journée et au pique-nique de midi, un sac à dos d'une capacité de 30 à 40 litres est le plus adapté. Cependant si vous enchaînez avec des tronçons en portage réduit optez pour une capacité supérieure (50 litres). Prenez un sac solide, avec des bretelles matelassées et réglables, un dos à armature souple, une ceinture et un tissu résistant (type cordura).

## **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.

## **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

Lors de cette étape, vous oscillerez entre la France, l'Espagne et l'Andorre. Vous traverserez tour à tour les reliefs très escarpés de la Haute Ariège, des montagnes sauvages andorranes avant d'atteindre les vastes altiplanos cerdans.

En ce qui concerne les sommets, le troisième jour, vous partirez pour l'ascension du plus haut sommet andorran : la Comapedrosa qui culmine à 2 942 m. Ce sommet est situé au cœur du superbe parc naturel des vallées du Coma Pedrosa dans la paroisse de La Massana au Nord-ouest de l'Andorre. Ce parc présente une surface protégée de plus de 15 km<sup>2</sup>.

Savez-vous que ce pic est également le point le plus haut de plusieurs épreuves de courses à pied comme la SkyRace Comapedrosa ou l'Andorra Ultra Trail Vallnord ?

Le sixième jour : traversée et découverte du Pic de Rulhe qui culmine à 2 782 m. Ce sommet, qui est l'un des plus beaux de l'Ariège, vous permettra d'avoir un superbe panorama sur les étangs environnants une fois arrivés au sommet.

Enfin, vous partirez à l'assaut du pic Carlit, qui culmine à 2 921 m d'altitude. Situé dans le massif éponyme, c'est le point culminant du département des Pyrénées-Orientales. Le fleuve Têt prend sa source à son sommet pour venir desservir le département, c'est la principale réserve en eau.

Au niveau du climat, le pic Carlit est très exposé aux perturbations. Au-dessus de 2 000 m d'altitude, la neige arrive généralement en novembre pour disparaître au mois d'avril. Ce climat subocéanique froid s'étend de l'Ossau jusqu'au pic Carlit.

Le Pic Carlit possède de nombreux lacs et étangs, qui permettent à nombreuses espèces de cohabiter. Cette zone a d'ailleurs été classée zone Natura 2 000 en 2015. En 2016, l'INPN a recensé des desmans dans cette zone (petit mammifère semi-aquatique endémique et menacé), ainsi que du chabot commun et des petits rhinolophes, qui sont une espèce de chauve-souris protégée.

# 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 trek dans nos belles 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](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