

# 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 . . .

## LES BALCONS DE GAVARNIE

## LES GRANDS CIRQUES PYRÉNÉENS

Randonnées accompagnées en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En Hôtel \*\* sur la base de 2 personnes en chambre

				Saison					Départ garanti 	
2 à 3 chaussures	Hôtel **	En étoile	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	



Situé au cœur du Parc National des Pyrénées, le massif de **Gavarnie** est depuis de nombreuses années, le berceau du Pyrénéisme !

Jadis parcouru par des scientifiques, des explorateurs, des poètes et autres montagnards, il est peu à peu devenu l'incontournable destination pour tous les amoureux de la randonnée dans les **Pyrénées**. Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le massif de **Gavarnie / Mont Perdu** vous révélera ses plus beaux atouts...

Ensemble, nous cheminerons à travers ces vallées et ces **cirques glaciaires** surplombés par des hautes murailles de calcaire.

Aux détours de ces sentiers, nous vous ferons découvrir la beauté de ces colosses de pierre, devenus aujourd'hui **mythiques** !

## NOS POINTS FORTS

- Une découverte des 3 cirques : Gavarnie, Estaubé et Troumouse
- Des randonnées sur des sentiers moins fréquentés
- Un hôtel familial \*\* Logis de France
- Des repas savoureux pris dans le restaurant de votre hôtel

## DATES : Du dimanche au samedi

Du 01 au 07/06/2025	Du 06 au 12/07/2025*	Du 03 au 09/08/2025*	Du 31/08 au 06/09/2025
Du 08 au 14/06/2025	Du 13 au 19/07/2025*	Du 10 au 16/08/2025*	Du 07 au 13/09/2025
Du 15 au 21/06/2025	Du 20 au 26/07/2025*	Du 17 au 23/08/2025*	
Du 29/06 au 05/07/2025*	Du 27/07 au 02/08/2025*	Du 24 au 30/08/2025	

## TARIF

915 € par personne  
985 € par personne \*

Supplément chambre individuelle : + 170 €  
Supplément chambre individuelle : + 190 € \*

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 75 € par personne  
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 85 € \* par personne  
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 95 € par personne  
Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 105 € \* par personne

### LE TARIF COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- L'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 le matin,
- Les transferts A/R de la gare avec notre minibus,
- La taxe de séjour.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons,
- Les dépenses personnelles,
- 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.

## 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

## 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 : LE PLATEAU DE SAUGUÉ



Accueil en gare de Lourdes à **9h30**. Vous serez en tenue pour cette première journée.  
Un itinéraire peu fréquenté qui nous permettra d'apercevoir les premiers contreforts de Gavarnie, pour cette toute première journée de présentation...

**+450 m pour environ 3h de marche.**  
**Repas et nuit en hôtel\*\***

## Jour 2 : LES BALCONS DE GAVARNIE



Le cirque de Gavarnie est sans nul doute le plus emblématique de tous ces cirques !  
Gigantesque prouesse de la nature que sont ses hautes **falaises calcaires** et sa grande cascade...  
Afin de découvrir les coins les plus secrets, nous vous guiderons sur des sentiers moins fréquentés.

**+ 600 m pour environ 6h de marche.**  
**Repas et nuit en hôtel\*\***

## Jour 3 : LE CIRQUE DE TROUMOUSE



Le cirque de Troumouse est assurément le plus impressionnant des 3 cirques de ce massif de par son immensité, plus de 11km de circonférence.  
Terre d'élevage et de légendes, nous déambulerons au gré de ses histoires d'hommes qui se racontent aujourd'hui encore ...

**+ 700 m pour environ 5h de marche.**  
**Repas et nuit en hôtel\*\***

## Jour 4 : LE CIRQUE D'ESTAUBÉ



Notre objectif de la journée sera la découverte du cirque d'Estaubé et de la cascade du Pla d'Ailhet.  
Un cirque différent, avec une belle randonnée sur le thème de l'eau... sous le regard amusé des marmottes.

**+ 450 m pour environ 5h de marche.**  
**Repas et nuit en hôtel\*\***

## Jour 5 : LE LAC DE BERNATOIRE



Aujourd'hui nous irons découvrir un joli lac, lové au pied des sommets frontaliers avec l'**Espagne**, dans un paysage bucolique, idéal pour la pause déjeuner. Les nombreuses prairies fleuries donnent de la couleur dans cet univers très minéral.

**+800 m pour environ 5h de marche.**  
**Repas et nuit en hôtel\*\***

## Jour 6 : LA MONTAGNE D'ALANS



Pour cette dernière journée, nous monterons par un joli sentier en balcon pour rejoindre un plateau suspendu. Un point de vue grandiose sur la muraille de Gavarnie et sur la **brèche de Roland**, qui constitue un des plus beaux passages transfrontaliers.

Un ultime moment de **contemplation**.

**+ 650 m pour environ 5h de marche.**  
**Repas et nuit en hôtel\*\***

## Jour 7 : FIN DU SÉJOUR & RETOUR

Dispersion après le petit déjeuner. Transfert et arrivée en gare de Lourdes vers **11h00**

### À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les itinéraires indiqués en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.






# Info séjour

## NIVEAU : 2 A 3 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelées positives de 450 à 800 mètres. Les étapes font de 3h à 6h de marche, généralement 5h.

Les jours 1 et 4 correspondent à un niveau 2, et les autres jours à un niveau 3.

Les randonnées sont sur sentier bien tracé et entretenu en montagne, avec quelques passages hors sentier mais en règle générale aucune technique, ni de difficulté particulière sur le circuit.

	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.

### **GROUPE :**

De 4 personnes minimum à 12 personnes maximum.

### **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.

**RENDEZ-VOUS :** le dimanche devant l'arrêt de bus SNCF de Lourdes à **9h30**

**DISPERSION :** le samedi suivant à la gare de Lourdes vers **11h**

### **HÉBERGEMENT :**

En hôtel \*\* Logis de France, confortable, en formule de 2 personnes (Double), ou avec des lits séparés (Twin), ou en Single.

### **REPAS :**

Pension complète pendant toute la durée du circuit, le petit-déjeuner est pris à l'hôtel.

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

*(Le pique-nique n'est pas compris pour les personnes ne désirant pas participer à une journée de randonnée)*

- Le repas du soir composé d'un choix d'entrées, de plats et de desserts sera pris dans le restaurant. Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge.

### **DÉPLACEMENT :**

Avec un minibus de 8 places, pour le transfert Lourdes – Gavarnie.

Puis tous les jours, de courts transferts au départ de notre hôtel.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions, se verront proposer de prendre leur véhicule, avec défraiement (- 50 € **que pour le conducteur**) durant le séjour.

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées, pour la journée.

### **TRANSFERT**

Jour 1 : Lourdes à Gavarnie 45 minutes

Jour 2 : transfert de 25 minutes

Jour 3 : transfert de 30 minutes

Jour 4 : transfert de 20 minutes

Jour 5 : transfert de 30 minutes

Jour 6 : transfert de 25 minutes

Jour 7 : Gavarnie à Lourdes 45 minutes

### **SI VOUS ARRIVEZ LA VEILLE**

#### **Hôtels \*\*\* à Lourdes**

##### **HÔTEL SAINTE ROSE**

Tel : 05 62 94 30 96

##### **HÔTEL CONTINENTAL**

Tel : 05 62 94 34 63

##### **HÔTEL MAJESTIC**

Tel : 05 62 94 27 23

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations.

### **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.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

# 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
- 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
- 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
- Couverts, couteau et gobelet
- Une 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 à Gavarnie ...

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