

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 . . .

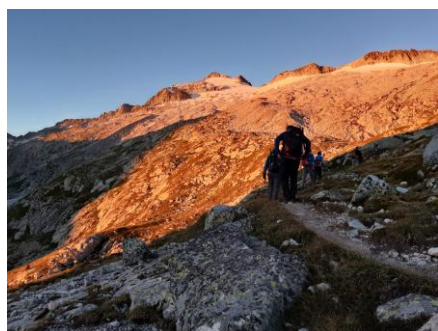
ANETO, LACS ET SOMMETS EN VALLÉE DE BENASQUE

Randonnées accompagnées en étoile, au pied du plus haut sommet des Pyrénées

Séjour 6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

En Hôtel 3* confortable, en chambre Twin

				Saison			Départ garanti 			
Entre 4 et 5 chaussures	Hôtel 3*	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	



C'est dans le massif de la Maladeta, dans la **vallée de Bénasque**, haut lieu du Pyrénéisme, que nous partirons à l'assaut des grands sommets pyrénéens, dominé ici par son seigneur, **le Pic Aneto**. Plus haut sommet de la chaîne des Pyrénées, il culmine à 3404 m. (*l'ascension est en option*)

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

Le soir venu, nous nous retrouverons dans notre camp de base, un superbe hôtel 3* situé dans la jolie petite ville de Bénasque.

Un séjour **intense et coloré**, pour les amoureux des grands espaces...

NOS POINTS FORTS

- La sélection des plus belles randonnées de la vallée
- Un hébergement en hôtel 3* très confortable proposant une restauration de qualité
- 6 jours de randonnée avec une diversité de paysage de Haute Montagne

DATES : du Dimanche au Vendredi

Haute Saison	Haute Saison	Basse saison
29/06 au 04/07/2025*	27/07 au 01/08/2025*	31/08 au 05/09/2025
06/07 au 11/07/2025*	03/08 au 08/08/2025*	07/09 au 12/09/2025
13/07 au 18/07/2025*	17/08 au 22/08/2025*	14/09 au 19/09/2025

TARIFS avec ascension

+ 1125 € par personne
+1275 € par personne **HS***

TARIFS sans ascension

925 € par personne
1075 € par personne **HS***

Supplément Single (BS) : + 200 € par personne

Supplément Single (HS*) : + 250 € par personne*

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : **80 €** par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : **120 €** par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **150 € *** 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 6 après la randonnée
les transferts depuis la gare de St Gaudens A/R et les transferts journaliers
Le prêt du matériel technique pour l'ascension de l'Aneto, (baudrier, crampons et piolet), la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

les boissons
Les dépenses personnelles
L'ascension de l'Aneto si vous n'avez pas choisi cette option
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

À 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.

FIDÉLITÉ

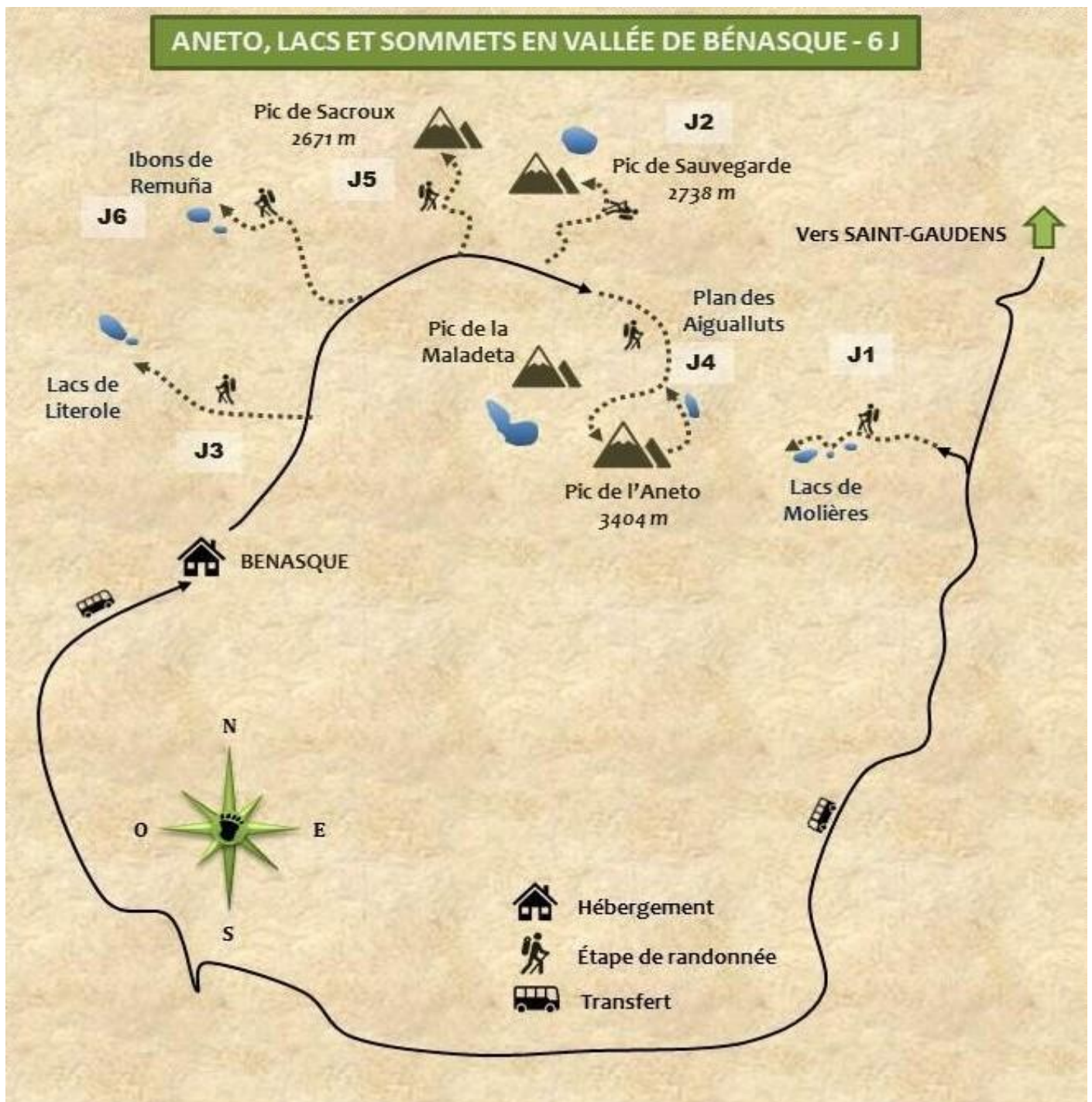
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

*5 mois avant la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*4 mois avant la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

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 petits lacs suspendus.

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

Jour 2 : LE PIC DE SAUVEGARDE (2738 m)



Départ pour une belle randonnée vers le **Port de Sauvegarde**, col frontalier, face au Seigneur des Pyrénées.
Le passage du col, nous offre une vue sur le versant français et le lac du Boom. Nous finirons cette journée avec l'ascension du **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 **le Perdiguère, le Maupas, le Literole et les Crabioules...**

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

Jour 4 : L'ASCENSION DU PIC ANETO (3404 m) / En option



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



Départ avec votre guide pour une magnifique journée, haute en couleurs, entre bosquets de pins et estives. Une belle rando en boucle qui nous amènera au célèbre « **Trou du Toro** », la source officielle de la Garonne...

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

Jour 5 : LE PIC DE SACROUX (2676 m)



Aujourd'hui, une petite randonnée pour se reposer un peu de la longue ascension de la veille, avec ce petit sommet frontalier. Nous monterons vers ce joli sommet frontalier, le **Pic de Sacroux** qui nous offre un magnifique panorama sur tous les massifs des alentours...

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

Jour 6 : LES IBONS DE REMUÑE



Pour terminer en beauté cette belle semaine, nous irons découvrir **les lacs de Remuñe**. Un itinéraire qui démarre en forêt et qui s'ouvre peu à peu dans une vallée bucolique, au pied de 3000m frontaliers, le **Pic du Maupas** ou encore le Pic de Boum.

Fin du séjour après la randonnée, retour sur la gare de St Gaudens pour environ 18h00.

Environ 4h00 de marche, dénivelé positif et négatif de 520 m

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 ou d'autres impondérables.






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 l'ascension.

	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 +

NOTE IMPORTANTE POUR L'ASCENSION DE L'ANETO

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

PORTAGE :

Portage de vos affaires personnelles de la journée et du pique-nique.

GROUPE :

Groupe constitué 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.
 - **Un Guide Haute Montagne** parlant français, pour l'ascension de l'Aneto
- 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.

HÉBERGEMENT :

En hôtel 3* confortable, en formule chambre Twin avec lit séparé, la douche dans la chambre, la TV, la climatisation.

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

NB : Pour des raisons imprévues et indépendantes de notre volonté, nous pouvons être amenés à changer de partenaires hôteliers, ceux-là même avec qui nous collaborons depuis de nombreuses années. De ce fait, l'emplacement du nouvel hébergement pourra être déplacé d'un lieu à un autre, ce qui n'altérera en rien la qualité de la prestation qui vous sera fournie.
Merci pour votre compréhension.

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris à l'hôtel.
Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur, si possible 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.

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

Soyez en tenue de randonnée.

DISPERSION : Le vendredi après la randonnée avec un retour sur la gare de Saint Gaudens, prévu aux alentours de **18h00** (Cet horaire est donné à titre indicatif, il dépend bien évidemment de l'heure de départ et des conditions de route, prévoyez donc une marge si vous souhaitez réserver un train ou un covoiturage)

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

DÉPLACEMENT :

En minibus privé pour le transfert France – Espagne.

Court transfert tous les jours afin de se rendre sur les sites de randonnées....

FORMALITÉS :

Durant le séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité en cours de validité ou passeport, de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

Il est possible de voyager dans ce pays de l'Union Européenne, sans passeport, avec une carte nationale d'identité.

SANTÉ :

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

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 au plus tard 15 jours avant votre départ.

Très pratique en cas de souci pour l'avance de frais pour les soins dans les pays européens.

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.

- 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. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

Pour l'hôtel



- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 6 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre (facultatif)
- 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 LA RANDONNÉE :

	ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE		MATÉRIEL
	<ul style="list-style-type: none"> • Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton) • Veste chaude ou sweat polaire type Polartec • Une doudoune légère ou une micropuff • 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 surpantalon imperméable • Une cape de pluie (facultative) • Un short • Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes) • Casquette ou chapeau de soleil • Tour de cou • Bonnet • Gants légers ou sous-gants en soie. 		<ul style="list-style-type: none"> • Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale • Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos) • Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville • Une paire de bâtons de marche • 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 gourde isotherme • Une lampe frontale • 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 (facultatif) • Une 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
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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 (Cregüena, Batisiellas, 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^e siècle, laissant place à un tourisme très important, majoritairement espagnol et français, qui entraîna une profonde métamorphose de la ville.

Le début du XX^e 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 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@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
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