

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 . . .

RAQUETTES AU PIED DE L'ANETO, DANS LA VALLÉE DE BENASQUE

Randonnées en raquettes accompagnées et en étoile

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée en raquettes

En Hôtel *** très confortable, en chambre Twin

				Saison						Départ garanti 
2 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	



Le massif de la Maladeta a vu s'écrire l'histoire du Pyrénéisme. Nous vous invitons à la découverte de cette région en parcourant la belle et immense vallée de Bénasque, au pied d'impressionnants sommets.

Les itinéraires évoluent dans les paysages variés de ce massif granitique grandiose, qui conserve encore les glaciers les plus importants des Pyrénées.

Le soir, nous nous retrouverons dans notre camp de base, un superbe hôtel *** situé dans un beau village de montagne, des Pyrénées Aragonaises.

Un séjour pour les amoureux des grands espaces.

NOS POINTS FORTS

- Un séjour bien adapté pour découvrir la belle vallée de Bénéasque
- Un superbe hôtel *** avec un accueil et une restauration de qualité
- 5 jours de randonnée, avec des paysages et des panoramas variés !

DATES : du Dimanche au Vendredi

01/12 au 06/12/2024
08/12 au 13/12/2024

05/01 au 10/01/2025
12/01 au 17/01/2025
19/01 au 24/01/2025
26/01 au 31/01/2025*

02/02 au 07/02/2025*
09/02 au 14/02/2025*
16/02 au 21/02/2025*
23/02 au 28/02/2025*

02/03 au 07/03/2025
09/03 au 14/03/2025

TARIFS :

795 € par personne

855 € par personne *

Supplément chambre individuelle : + 150 €

Supplément chambre individuelle : + 180 € *

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 65 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 75 € * par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (BS) : 90 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 100 € * par personne

Le tarif comprend :

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français,
- l'hébergement en pension complète du jour 1 à midi au jour 6 au matin,
- le prêt du matériel : 1 paire de raquettes TSL et 1 paire de bâton, le kit de sécurité,
- les transferts depuis la gare de St Gaudens A/R,
- les transferts sur place pour les randonnées.
- 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.

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.

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.

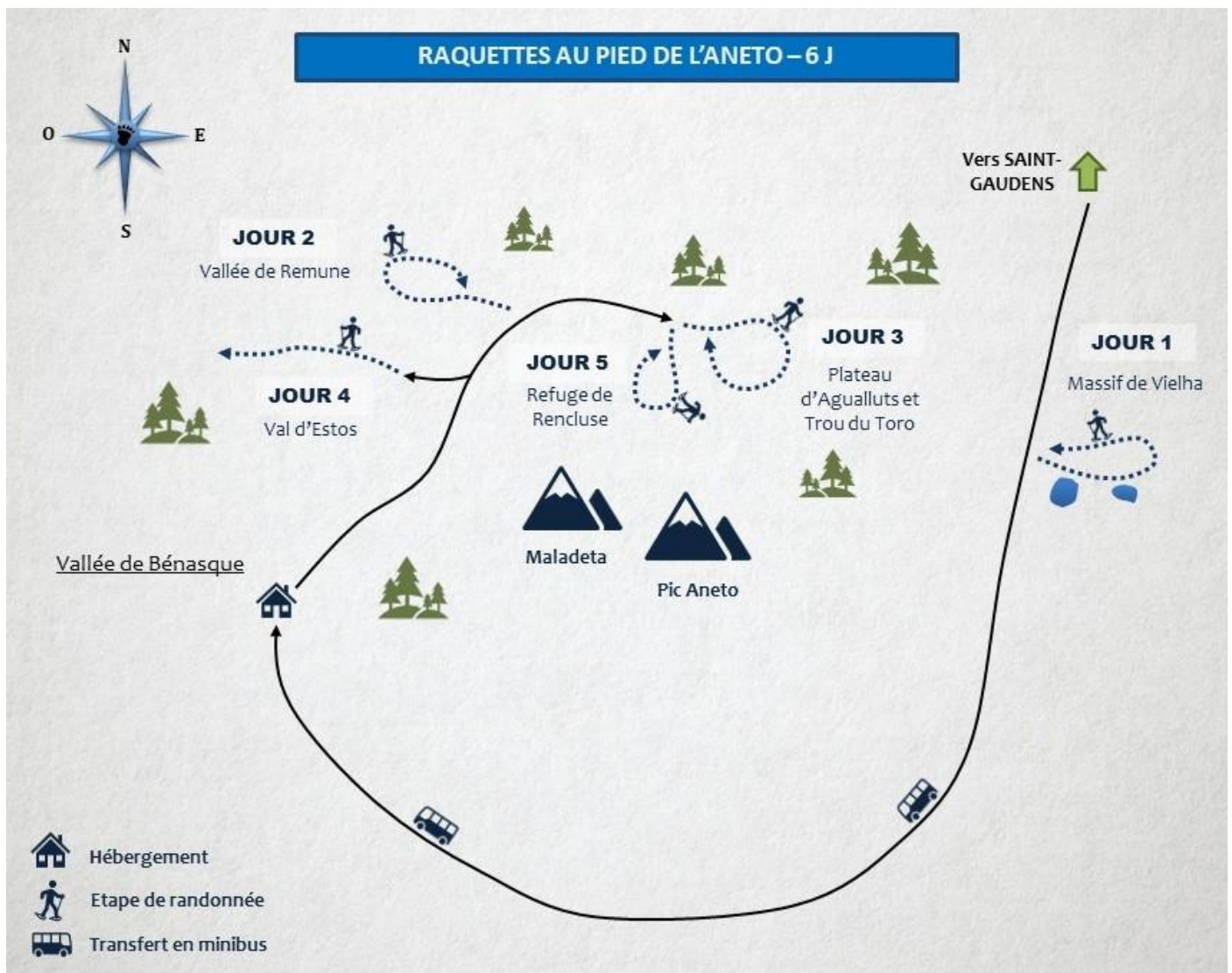
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***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 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : LE MASSIF DE VIELHA



Transfert en Espagne, vers la vallée de **Bénasque**.
Nous nous arrêterons après le tunnel de Vielha, pour une première randonnée en raquettes, en bordure du **massif des Encantats** afin de couper ce transfert et de faire la pause déjeuner en pleine montagne. *Transfert : 3h00.*

Environ 4h de randonnée pour un dénivelé de 300 m positif.
Nuit en hôtel

Jour 2 : LA VALLÉE DE REMUNE



Aujourd'hui, départ pour une belle randonnée dans la **vallée de la Remuñe**. Nous commençons d'abord par un parcours en sous-bois, à travers de belles forêts de pins puis progressivement le décor change, avec un paysage de **haute montagne**, laissant place aux parois raides des sommets frontaliers, des couloirs glacés et des arêtes déchirées.

Environ 5h de randonnée pour un dénivelé de 500 m positif.
Nuit en hôtel

Jour 3 : LE PLATEAU D'AIGUALLUTS ET LE TROU DU TORO



Nous irons découvrir cet immense plateau, au pied du plus haut sommet des Pyrénées, **l'Aneto**. Une randonnée idéale pour la raquette à neige avec son doux profil, dans des paysages variés, de petites forêts éparées de pins, des bosquets et vallons largement ouverts et enneigés, dominés par **les plus hauts sommets...**

Environ 5h de randonnée pour un dénivelé de 500 m positif
Nuit en hôtel

Jour 4 : LE VAL D'ESTOS



Court transfert jusqu'au Val d'Estos, pour une randonnée au pied d'imposants sommets, dans le **massif des Posets...** l'autre géant de cette vallée de **Bénasque**.

Notre randonnée se fera sans doute en aller retour, le profil de cette vallée ne permettant pas de faire une boucle.

Environ 5h de randonnée pour un dénivelé de 600 m positif.
Nuit en hôtel

Jour 5 : LE REFUGE DE LA RENCLUSE



Pour la dernière randonnée, ce sera une escapade en haute montagne, en direction du **refuge de la Rencluse**, selon les conditions d'enneigement, dans un paysage de haute montagne, au pied du plus haut massif des Pyrénées. Vous apercevrez l'un des derniers grands glaciers Pyrénéen, celui de la **Maladetta**.

Environ 5h30 de randonnée pour un dénivelé de 650 m en positif
Nuit en hôtel

Jour 6 : FIN DU SÉJOUR ET RETOUR

Transfert en gare SNCF de St Gaudens, après le petit déjeuner, avec une arrivée aux alentours de **12h00**.






À NOTER :

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

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui connaît et qui a déjà pratiqué ou pratique la raquette ou qui souhaite la découvrir. Dénivelé positif entre **300 et 650 m** pour **4 à 5h30** de marche sur terrain enneigé mais sans difficulté technique. Progression en terrain peu difficile.

	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 +

Les conditions de neige évoluent en permanence : dure ou molle, profonde ou stable, elle rend la progression différente d'une semaine à l'autre. Ce paramètre imprévisible fait partie prenante de votre séjour et peut modifier votre aisance.

PORTAGE :

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

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 8 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un **accompagnateur en montagne diplômé** français 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.

DÉPLACEMENT :

Tous les transferts se feront avec notre minibus de 9 places, conduit par votre accompagnateur. Transfert d'environ 3h00, depuis la France et ensuite, de courts transferts d'environ 15 minutes, parfois.

RENDEZ -VOUS : À la gare SNCF de St Gaudens à **9h00**. Soyez en tenue de randonnée, pour le premier jour.

DISPERSION : Le vendredi, après le petit déjeuner. Retour en gare SNCF de St Gaudens vers **12h00**

HÉBERGEMENT :

Très bel hôtel *** confortable, en formule chambre Twin avec lit séparé, douche et WC, TV dans la chambre.

Vous pouvez venir 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 au restaurant. Les repas du midi seront préparés par nos hôtes et pris le matin avant le départ.

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* Restaurant du Commerce**

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>

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 jusqu'au refuge.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

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 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères type chaussons pour le soir
- Un maillot de bain (facultatif)
- 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 thermiques et respirants (pas de coton)
- Veste ou sweat polaire type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Un pantalon de randonnée type Softshell, chaud, respirant et déperlant avec si possible guêtres pare-neige intégrées
- Un sur-pantalon imperméable, léger et compressible (type Gore –Tex)
- Paires de chaussettes montantes et chaudes (Merinos)
- Bonnet
- Gants chauds et étanches, sous-gants en soie (2 paires si possible)

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 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 (Pas de bottes ou d'après ski)
- Une paire de guêtres (si non intégrée dans le pantalon)
- 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 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

- 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
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un anti spasmodique
- Pastilles pour la toux
- Pansements et double peau type Compeed

En vous souhaitant un agréable séjour Raquettes dans nos 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@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