

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 . . .

DÉCOUVERTE DES LACS & CASCADES DE CAUTERETS

Randonnées accompagnées et en étoile, de niveau Facile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel familial 3 ★, en chambre Twin, au cœur de Cauterets

				Saison						Départ garanti 
1 Chaussure	En Hôtel	En étoile	Portage de vos affaires de la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



La vallée de Cauterets offre aux randonneurs une large palette de découvertes, toutes axées sur l'eau !

Ici, les cascades et l'eau vive sont partout et au-dessus de la ville thermale s'épanchent chutes d'eau grandioses, torrents limpides et lacs bleutés. De belles forêts de pins à crochets bordent les pentes des grands sommets granitiques abrupts et abritent quantité d'isards, d'écureuils, ainsi que le discret ours brun, tandis qu'à leur pied s'étendent de belles vallées verdoyantes et fleuries.

Au-dessus du lac de Gaube trône le **mythique Vignemale**, plus haut sommet frontalier des Pyrénées (3298 m) au pied duquel le comte Henry Russel avait fait creuser sept grottes pour mieux explorer celle qu'il appelait « sa » montagne.

Un séjour de découverte, **tout en douceur** au cœur d'une des plus belles vallées Pyrénéennes

NOS POINTS FORTS

- Découverte de superbes lacs et cascades, au cœur du Parc National des Pyrénées
- Des randonnées accessibles à toutes et à tous, pour une approche en douceur
- Le confort d'un hôtel familial 3★ et la convivialité de son restaurant, situés au cœur de la ville thermale de Cauterets

DATES : Du Dimanche au Samedi

22/06 au 28/06/2025	06/07 au 12/07/2025*	03/08 au 09/08/2025*	31/08 au 06/09/2025
29/06 au 05/07/2025	13/07 au 19/07/2025*	10/08 au 16/08/2025*	
	20/07 au 26/07/2025*	17/08 au 23/08/2025*	
	27/07 au 02/08/2025*	24/08 au 30/08/2025*	

TARIFS

1055 € par personne

1095 € * par personne

Supplément chambre individuelle : + 250 €

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single : **115 €** 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 avec le petit déjeuner,
- ✚ Les transferts quotidiens de l'hôtel au départ des balades,
- ✚ Les transferts A/R de la gare de Lourdes,
- ✚ La navette pendant le séjour,
- ✚ 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

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.

FIDELITÉ

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.

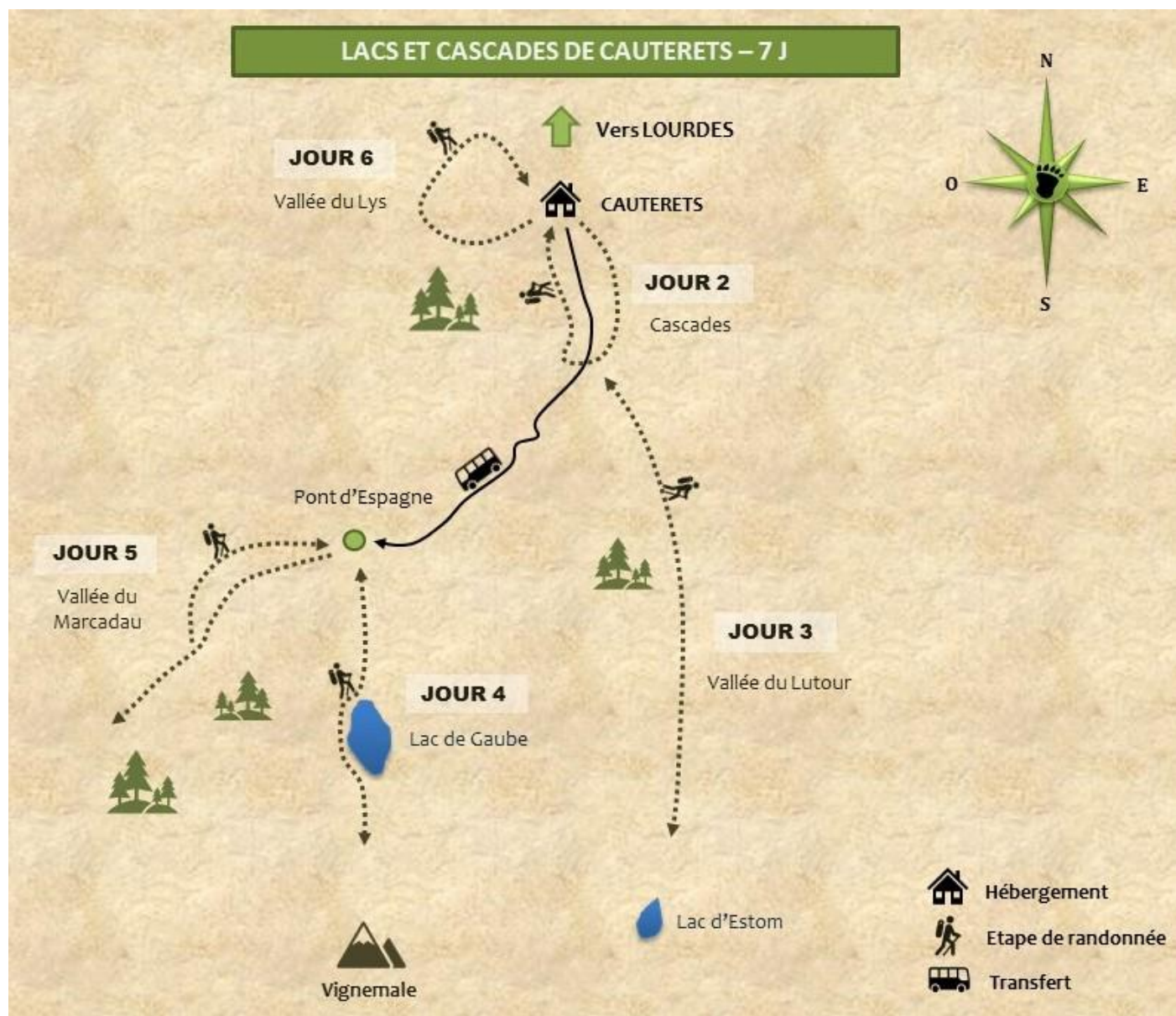
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

***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 : RDV À LOURDES

Accueil à la gare de Lourdes pour 16h30.

Transfert à votre hôtel. Installation et présentation du séjour.

Jour 2 : LE TUMULTE DES CASCADES



Nous partirons pour une randonnée de mise en jambe au départ de **Cauterets**, en décrivant une grande boucle au-dessus du fameux Gave pour en observer **les plus belles chutes**.
Le fracas des cascades couvrira peut-être nos cris d'admiration !

4h de randonnée en boucle, 5 km pour environ 320 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel

Jour 3 : LA VALLÉE DU LUTOUR



Nous randonnerons au cœur de cette belle vallée aux paysages variés, où nous verrons probablement rôder de **belles truites fario**, dans ces eaux pures. La vallée est riche **en isards** et en marmottes que nous prendrons le temps d'observer.

4h30 de marche, 10,5 km et 420 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel

Jour 4 : LE LAC DE GAUBE



Ce lac mythique a été la destination phare des touristes de la belle-époque, il est aussi la porte d'entrée vers le plus haut sommet des Pyrénées françaises, le **Pic de Vignemale** qui trône fièrement au fond de la vallée. Vous serez ravis par ses flots bleus et purs et les senteurs des forêts de pins que nous traverserons !

4h30 de randonnée en boucle, 9,4 km pour 440 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel

Jour 5 : LA VALLÉE DU MARCADAU



Après un passage par le spectaculaire **Pont d'Espagne** et ses flots rugissants, nous remonterons la paisible et verdoyante **vallée du Marcadau**, où une eau cristalline coule au milieu des pins à crochets et des tapis de fleurs. L'occasion d'observer le ballet des écureuils et les jeux des marmottes !

4h de randonnée en boucle, 10,8 km, 350 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel

Jour 6 : LA VALLÉE DU LYS



En partant du village, nous monterons à travers les pins jusqu'à la belle **cascade du Cambasque**, avant de sortir de la forêt et d'arriver au Pla des Artigues, un plateau bucolique où les troupeaux paissent paisiblement **au milieu des fleurs...**

5h de randonnée en boucle, 8km, 510 m de dénivelé positif et négatif

Nuit en hôtel

Jour 7 : FIN

Transfert à la gare de Lourdes, après le petit déjeuner, **vers 10h00.**

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 ou d'autres impondérables.

Info séjour

NIVEAU : 1 CHAUSSURE

Pour marcheurs, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ 300 à 500 mètres. Étapes de 3 à 4h30 en moyenne, sur sentier tracé et entretenu en montagne, mais en règle générale aucune technique ni difficulté 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 dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

GROUPE :

Groupe constitué de 4 personnes minimum à 14 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 en gare de Lourdes à 16h30.

DISPERSION : le samedi suivant en gare de Lourdes vers 10h00

DÉPLACEMENT :

En minibus, pour le transfert du premier jour et du dernier jour.

Ensuite vous prendrez une navette publique pour vous rendre sur le point de départ des randonnées.

HÉBERGEMENT :

En hôtel familial 3★, très confortable, au cœur de la belle ville thermale de Cauterets, proposant une cuisine régionale, soignée et savoureuse.

Chambre spacieuse, avec salle de bain, avec douche ou baignoire et TV écran plat.

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 :

En pension complète, le petit-déjeuner et le dîner seront pris au restaurant de l'hôtel, où le chef met son talent à votre service. Vous trouverez ici certainement l'un des restaurants de Cauterets le plus convivial.

Il propose une cuisine savoureuse et réputée pour sa qualité : exclusivement du « fait maison », de l'entrée au dessert, à partir de produits frais sélectionnés par nos soins. Le chef élabore tous les plats dans les ateliers du restaurant.

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur ou par les hôtels, 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 repas du soir est composé d'une entrée, d'un plat et d'un dessert.
(Merci de nous signaler vos intolérances ou vos allergies...)

SANTÉ :

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

ARRIVÉE LA VEILLE OU PROLONGER VOTRE SÉJOUR :

Si vous souhaitez arriver la veille de votre séjour ou tout simplement prolonger de quelques jours vos vacances, vous avez la possibilité d'être hébergés aux hôtels *** suivants sur Lourdes :

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

MOYENS D'ACCÈS

EN TRAIN

TGV, train ou train de nuit pour Lourdes, depuis Paris via Bordeaux ou depuis Lyon via Toulouse. Tél SNCF : <https://www.sncf-connect.com>

EN AVION

L'aéroport le plus proche est celui de Tarbes - Lourdes - Pyrénées. De l'aéroport, soit prendre au niveau « Arrivées » de l'aérogare, la ligne de bus n°2 « Maligne des Gaves » (dessert les villes et gares de Tarbes, Lourdes et les stations de montagne d'Argelès-Gazost, Luz Saint-Sauveur et Barèges). <http://www.tlp.aeroport.fr>

Soit prendre un taxi (entre 20 et 30€) jusqu'à la gare.

Possibilité également de venir via l'aéroport de Pau-Uzein. Une ligne de bus (environ 1,50 €) relie l'aéroport à la gare de Pau : ligne "Proxilys 20", arrêt Idelis à droite en sortant de l'aérogare ; départs indicatifs de 7h40 à 19h10 toutes les heures (30 min. de trajet).

<http://www.pau.aeroport.fr>

Sinon taxi de l'aéroport à la gare de Pau, compter environ 20 €.

De là, train TER (35 min. de trajet) jusqu'à la gare de Lourdes.

EN VOITURE

Lourdes est accessible de Bordeaux, Toulouse ou Hendaye par l'autoroute A64-Sortie n°12. Après la sortie d'autoroute, suivre la nationale N21 sur 15 kms environ, jusqu'à Lourdes. Accès également possible par routes nationales.

Sans oublier le covoiturage : <https://www.blablacar.fr>

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.

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain / une serviette microfibre
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

POUR LA RANDONNÉE : Équipement vestimentaire et matériel

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice



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 avec une housse de protection• Un duvet ou drap de sac (pour les grands treks uniquement)• 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 (facultatif)• Protection solaire (crème 50+ et stick à lèvres)• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4• Une gourde si possible isotherme• Une boîte alimentaire avec un couvercle étanche• 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)• Une lampe frontale• Un briquet (facultatif)• Une couverture de survie• Une paire de lacets de rechange |
|---|---|



Une petite pharmacie personnelle
(Votre guide à 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)
- Micropur (pour les destinations à l'étranger)
- Pince à tiques
- Un répulsif anti-moustique
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

En vous souhaitant un agréable séjour ...

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
- Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
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