

# 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 . . .

## GAVARNIE – CAUTERETS LES GRANDS CIRQUES EN RAQUETTE

Randonnées en raquettes accompagnées, en étoile

Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours de randonnée

En hôtel \*\* sur la base de 2 personnes par chambre

Niveau : 				Saison			Départ garanti 			
Moyen	Hôtel **	En Étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Bénéficiant chaque hiver de bonnes conditions d'enneigement, les Hautes Pyrénées, reste un massif incontournable pour la pratique de la raquette.

Nous vous proposons de parcourir la vallée des Gaves en raquettes, au départ d'un bel hôtel familial central.

Les randonnées qui vous attendent, nous ferons découvrir les grands sites tels que : cirque de Gavarnie, le pont d'Espagne, le lac de Gaube, la vallée du Lutour...

Un séjour bien équilibré entre 2 grands massifs.

## NOS POINTS FORTS

- La découverte d'une partie du Parc National des Pyrénées avec ses grandes vallées glaciaires
- Un itinéraire progressif, des étapes différentes tous les jours dans cet espace montagnard grandiose
- Un hôtel \*\* au cœur de la ville de Luz

### **DATES : DIMANCHE au VENDREDI**

12/01 au 17/01/2025

19/01 au 24/01/2025

26/01 au 31/01/2025 \*

09/02 au 14/02/2025 \*

16/02 au 21/02/2025 \*

02/03 au 07/03/2025

09/03 au 14/03/2025

### **TARIFS en hôtel \*\* :**

755 € \* par personne (Haute saison)

715 € par personne (Basse saison)

### **Supplément Single : + 120 €**

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (BS) : 55 € par personne

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 65 € \* par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 65 € \* par personne

### **LE TARIF COMPREND :**

- l'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- le prêt de matériel : raquettes TSL, bâtons,
- l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au matin du jour 6,
- les transferts A/R de la gare de Lourdes avec notre minibus de 8 personnes.

### **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.

### **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

### **L'ASSURANCE :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** (2,5% du montant du séjour).

**Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour** (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques Annulation, Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour + extension COVID** : (4,30% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

**Pour les étrangers :**

Possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

**FIDÉLITÉ :**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ième</sup> 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).*

# Déroulement du séjour

## Jour 1 : VALLÉE DE SAUGUE



Accueil en gare SNCF de Lourdes pour 9h00 puis transfert vers notre hébergement. Nous nous mettrons en tenue pour cette première journée vers le plateau de Saugué, pour une belle randonnée sur les estives enneigées... avec un premier pont de vue sur le cirque de Gavarnie avec ses murailles.

*4h de marche et environ 450 m de dénivelé positif.  
Nuit en hôtel \*\**

## Jour 2 : VALLEE DU LUTOUR



Depuis le parking, nous monterons le long d'un torrent en direction du lac d'Estom, pour une belle découverte de la vallée du Lutour, sous la neige...  
Un véritable sentier au cœur de cette belle vallée silencieuse.

*5h de marche et environ 350 m de dénivelé positif.  
Nuit en hôtel \*\**

## Jour 3 : PLATEAU DE BELLEVUE



Au départ du petit village de Gavarnie, une belle escapade en raquette, pour aller admirer les immenses et spectaculaires murailles de ce cirque, en traversant le plateau de Bellevue. Magnifique point de vue sur toute la vallée et le petit village de Gavarnie.

*5h de marche et environ 550 m de dénivelé positif.  
Nuit en hôtel \*\**

## Jour 4 : LE LAC DE GAUBE



Un bel itinéraire au départ du célèbre Pont d'Espagne, pour découvrir aujourd'hui, un des grands sites des Pyrénées, le lac de Gaube, dans la vallée du Vignemale.

Tout un programme ; pour une journée tout aussi extraordinaire.

*5h00 de marche et 450 m de dénivelé positif.  
Nuit en hôtel \*\**

## Jour 5 : LA VALLEE DU MARCADAU

---



Pour la dernière randonnée, nous irons découvrir une autre vallée située dans le Parc National, la vallée du Marcadau, entourée de hauts sommets majestueux.  
Un véritable parcours en déambulant à travers ces forêts éparses saupoudrées de blanc...

*Environ 5h de marche pour 420m de dénivelé positif.  
Nuit en hôtel \*\**

## Jour 6 : FIN

---

Fin de votre séjour après le petit déjeuner  
Transfert à la gare de Lourdes vers 10h

### **A NOTER :**





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

# Info séjour

## **NIVEAU : MOYEN**

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée en raquettes avec des dénivelés positifs de 350 à 550 mètres.

Etapas de 5h minimum en moyenne, sur terrain facile en montagne, sans aucune technique ni difficulté particulière sur le circuit.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	FACILE	300 à 500 m	4 à 5h
	<b>MOYEN</b>	<b>500 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	MODÉRÉ	800 à 1200 m	6 à 6h30
	SOUTENU	1200 à 2000 m	6h30 à 8h

## **PORTAGE :**

Portage dans votre sac à dos de vos affaires personnelles ainsi que de votre pique-nique.

## **GROUPE :**

De 4 personnes minimum à 8 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.

## **HÉBERGEMENT :**

En hôtel 2\* confortable en formule Double ou Twin ou Single, avec salle de bain, WC, TV dans la chambre.

Single, possible, nous la demander à l'inscription.

## **HOTELS \*\*\* À LOURDES SI VOUS ARRIVEZ LA VEILLE**

### **HOTEL SAINTE ROSE**

Tel : 05 62 94 30 96

### **HOTEL CONTINENTAL**

Tel : 05 62 94 34 63

### **HOTEL MAJESTIC**

Tel : 05 62 94 27 23

Sinon, vous pouvez aller passer directement la nuit à l'hôtel, sur la vallée de Luz Saint Sauveur. Pour faire la réservation, merci de nous avertir à l'inscription.

Pensez à prendre vos équipements spéciaux pour circuler en voiture...

**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 est proposé sous forme d'un buffet continental (boissons chaudes et froides, pains, viennoiseries, céréales, yaourts, charcuteries, fromage et fruits...)

- Les pique-niques sont préparés par votre accompagnateur sous forme de salades composées à base de produits locaux. Equilibrées 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 est servi sous forme de buffet avec un large choix d'entrées, de plats et de desserts. Pour ce forfait, les boissons restent à votre charge

**RENDEZ -VOUS :** le dimanche en gare de Lourdes à 9h.

**DISPERSION :** le samedi suivant en gare de Lourdes vers 10h.

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs.

**Etre 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 15 jours avant votre départ.

Cependant les rappels du tétanos sont néanmoins conseillés.

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus pour le transfert France – Vallée de Luz Saint Sauveur.

Compter 30 minutes chaque jour pour se rendre sur les lieux des départs de randonnée.

De plus, pour ceux qui souhaitent se rendre sur place pendant le séjour avec leur véhicule ou après le séjour, sachez qu'il est obligatoire d'avoir dans son véhicule :

- **2 triangles de signalisation**

- **1 gilet de signalisation réfléchissant**

### **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 :

### 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 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 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 / Masque
- Une boîte avec un couvercle hermétique (type Tupperware) pour le pique-nique
- Couverts, couteau et gobelet
- 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
- Double peau type Compeed

## 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](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