

# 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 . . .

## SÉJOUR Ô EN COULEUR DANS LES PYRÉNÉES

**Séjour Multi Activités Famille à Luz Saint Sauveur.**

**Des activités ludiques : Rafting, parcours d'aventure, canyoning et une journée rando dans la Réserve du Néouvielle...**

**Séjour 6 jours, 5 nuits, 5 jours et demi d'activités, à partir de 10 ans**

**En gîte sur la base de 3 à 4 personnes par chambre avec sanitaire dans chaque chambre**

				Saison	Départ garanti 
2 Chaussures	En Gîte	En étoile	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	En Juillet et Août	À partir de 5 personnes



Une semaine d'aventure rimant avec découverte, activités sportives, rencontres et bonne humeur. Tous les jours vous pratiquerez une nouvelle activité et découvrirez de superbes paysages dans la vallée de Luz St Sauveur, dans les Hautes Pyrénées.

Ce séjour multi activités regroupe tous les ingrédients pour faire plaisir aux enfants et parents : randonnées, rafting, canyoning, parcours aventure...

Votre guide vous fera découvrir, ces différentes activités sportives de montagne, mais au rythme des enfants.

## NOS POINTS FORTS

- La diversité des activités proposées : Parcours Aventure + Rafting + Canyon + Randonnée
- Une demi-journée libre pour vos achats lors d'une matinée
- Une semaine dans un joli petit gîte au pied des montagnes

## DATES

20/07 au 25/07/2025

27/07 au 01/08/2025  
03/08 au 08/08/2025

10/08 au 15/08/2025  
17/08 au 22/08/2025

**TARIFS en gîte :** en chambre familiale **de 3 et 4 personnes** avec sanitaires dans la chambre

**735 €** par personne adulte

- **30 €** pour ados de 12 à 15 ans

- **50 €** par enfant de 10 à 12 ans

### LE TARIF COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat,
- La pension complète du jour 1 au jour 6
- Les moniteurs diplômés d'Etat pour toutes les activités mentionnées dans le programme,
- Tous les pique-niques, du jour 1 au jour 6,
- Le goûter tous les jours.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Les boissons avant, pendant et après les repas,
- Les dépenses personnelles,
- Tous les transferts en véhicule personnel, pour se rendre sur place et pour participer aux différentes activités,
- L'assurance.

## 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

## 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.

## 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.

# Déroulement du séjour

## Jour 1 : ACCUEIL



RDV à notre gîte pour 18h00.  
Installation à notre hébergement.  
Briefing du programme de la semaine.  
Ensuite, pour débiter correctement le séjour, rien de tel qu'un bon repas montagnard...

*Nuit en gîte*

## Jour 2 : TYROLIENNES ET VIA FERRATA



Le matin, sensations garanties avec ce Parcours Aventure, qui chemine dans des paysages uniques et insolites, au cœur des gorges de Sia, à base de plusieurs tyroliennes, de ponts népalais et quelques petites via ferrata.

L'après-midi, petite balade, dans la vallée de Luz

*3h30 de marche et 350 m en positif et négatif. Nuit en gîte*

## Jour 3 : RAFTING



Le matin visite libre d'un marché local.

Ensuite pause pique-nique au bord d'un torrent et l'après-midi, sera consacrée au rafting.

Bien équipés, vous partirez avec votre moniteur, dévaler le gave de Pau, pour partager de véritables moments de rigolades...

*3h d'activités. Nuit en gîte*

## Jour 4 : RANDO AUX LACS DU NÉOUVIELLE



Vous allez découvrir un des plus beaux massifs des Pyrénées : la réserve du Néouvielle, avec ses myriades de lacs naturels, ses forêts de pins à crochets, des hauts sommets, le tout dans un extraordinaire décor naturel ! En compagnie de votre guide, vous déambulerez dans des vallées secrètes...

*5h de marche, 600 m en positif, nuit en gîte*

## Jour 5 : CANYONING



Le matin ou l'après-midi, une activité très ludique aux portes de Gavarnie. Descente d'un torrent avec de très beaux passages, des sauts, des toboggans et des rappels, l'aqualand Nature par excellence. Ce canyon est adapté pour les enfants, famille et adultes. À ne pas rater...

(Matinée ou après midi libre, suivant...)

De 2 à 2h30 de descente et retour en 15 mn Nuit en gîte

## Jour 6 : PETITE RANDO AU CIRQUE DE GAVARNIE



Le matin, nous partirons pour une toute dernière rando, dans un lieu emblématique des Pyrénées, le cirque de Gavarnie ...

Retour et fin du séjour après le pique-nique.

*Environ 4h de marche*

**FIN DU SÉJOUR DANS L'APRÈS MIDI...**

### À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce séjour et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants, des disponibilités des prestataires ou d'autres impondérables. Il adaptera le rythme de marche sur celui des enfants.

# Info séjour

## **NIVEAU : 1 CHAUSSURE**

Pour des familles avec des enfants à **partir de 10 ans**, pratiquant déjà la randonnée ou des activités sportives. Les randonnées en montagne ne seront programmées qu'en ½ journée (sauf le jour 4) sur des terrains non accidentés avec des dénivelés positifs maximum de 600 mètres.

Étapes de 2h30 à 3h30 en moyenne sur sentier bien tracé et entretenu en montagne.

	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 votre sac à dos pour la journée suivant les activités

## **GROUPE :**

De 5 personnes à 14 personnes.

## **ENCADREMENT :**

L'encadrement est fait par des spécialistes des activités proposées.

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours.

Par un Moniteur Rafting diplômé d'Etat, les enfants doivent avoir minimum 10 ans et doivent savoir nager.

Par un moniteur diplômé d'état pour l'activité canyoning

Par un moniteur diplômé d'Etat, pour les 2 parcours Aventure.

## **HÉBERGEMENT :**

Dans un superbe gîte avec des chambres familiales de 3 et 4 personnes, avec des étagères pour le rangement et salle de bains et sanitaires dans la chambre.

Serviette de toilette et draps sont fournis.

Autour du gîte, un petit terrain de jeu pour les enfants.

## **REPAS :**

En pension complète.

Petit déjeuner et repas du soir pris au gîte.

- 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.

## **INFOS ACTIVITÉS :**

- **PARCOURS AVENTURE** : C'est un beau parcours Accrobranche, proposant plusieurs ateliers, de différents niveaux, en fonction de l'âge de vos enfants. **Possible à partir de 10 ans ou si l'enfant mesure plus d'1m35. Sinon, nous avons un autre Parcours Aventure adapté aux plus petits.**
- **RAFTING** : C'est un grand bateau souple et stable avec un parcours découverte accessible aux enfants à partir de 8 ans.

Sur le parcours, vous trouverez des toboggans, des sauts, des bains... bref tout pour se faire plaisir en famille. La durée de la descente est d'environ 2h30. Vous êtes pris en charge à partir de la base, où vous vous changez. Tous les équipements sont compris, même la combinaison néoprène. Il vous suffit d'emmener le duo maillot/serviette et de vieux tennis pour marcher dans l'eau. Il faut bien sûr être à l'aise dans l'eau et savoir nager un minimum.

- **CANYONING** : Mini canyon du Gave d'Héas près d'Argelès Gazost. Descentes en rappel, toboggans naturels et sauts vertigineux vous attendent ! Le temps d'une demi-journée, vous découvrirez les joies et les sensations d'une activité complète en parcourant un itinéraire ou aucun obstacles, sauts ou descentes en rappel n'est obligatoire.

**RENDEZ -VOUS** : le dimanche à 18h00, en voiture personnelle directement à notre gîte.

**DISPERSION** : le vendredi suivant dans l'après-midi.

## **DÉPLACEMENT :**

### **En voiture personnelle.**

Transferts tous les jours, matins et soirs afin de se rendre sur les sites pour les activités. Le plus long transfert sera d'environ 30 minutes sur la semaine.

## **SAVOIR VIVRE ET RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT :**

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- Ne laisser aucun déchet errer dans la montagne, remportez toujours vos poubelles jusqu'à votre hébergement.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner...

# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR :

### Pour les hébergements :

- Un sac de voyage ou une valise pour vos affaires des 6 jours
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Un maillot de bain
- 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
- Un tour de cou
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie

### 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
- 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
- Une gourde
- 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*)
- Couverture de survie
- Une paire de lacets de rechange

**Pour l'activité Rafting et Canyoning :**

- Prévoir des chaussures de sport pouvant aller dans l'eau.

**Pour l'activité Parcours Aventure :**

- Être équipé d'une tenue de sport et d'une paire de chaussures de sport.



***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 (facultatif)
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## En vous souhaitant un agréable séjour Famille, dans nos Hautes 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@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