

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 . . .

ENTRE VALLÉES D'ASPE ET D'OSSAU

Randonnées accompagnées et en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel 2★ tout confort

				Saison						Départ garanti 
3 Chaussures	En Hôtel 2★	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	



Un séjour de **randonnée** entre la vallée d'Aspe et la vallée d'Ossau, toutes les deux situées au cœur de la montagne béarnaise et dans le **Parc National des Pyrénées**.

En effet, on assiste à un équilibre parfait entre la nature sauvage, pour témoin, dernier refuge des ours pyrénéens, avec l'empreinte forte de l'homme, qui a su façonner ces montagnes ! Dans ces **décors grandioses de Haute Montagne** comme le cirque de Lescun ou le pic d'Ossau et ses nombreux lacs, vous aurez sûrement l'occasion de croiser quelques bergers qui perpétuent la tradition, en fabriquant ici et encore à « l'ancienne », le célèbre fromage de brebis labélisé...

Un magnifique séjour pour découvrir 2 vallées restées authentiques et d'une étonnante richesse.

NOS POINTS FORTS

- ✚ La sélection des plus belles randonnées, au cœur de ces deux vallées
- ✚ Une découverte des petits villages montagnards typiques, avec encore une activité pastorale importante
- ✚ Le choix des hôtels, accueillants, confortables et proposant une restauration de qualité

DATES : Du dimanche au samedi

15/06 au 21/06/2025	29/06 au 05/07/2025 *	27/07 au 02/08/2025 *	07/09 au 13/09/2025
22/06 au 28/06/2025	06/07 au 12/07/2025 *	03/08 au 09/08/2025 *	14/09 au 20/09/2025
	13/07 au 19/07/2025 *	10/08 au 16/08/2025 *	21/09 au 27/09/2025
	20/07 au 26/07/2025 *	17/08 au 23/08/2025 *	28/09 au 04/10/2025
		24/08 au 30/08/2025 *	05/10 au 11/10/2025
		31/08 au 06/09/2025	

TARIFS

945 € par personne

985 € par personne *

Supplément chambre individuelle : + 170 €

Supplément chambre individuelle : + 210 € *

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : 90 € * par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : 110 € * par personne

LE TARIF COMPREND :

- ✚ L'encadrement par un accompagnateur en montagne,
- ✚ L'hébergement en pension complète, en hôtel du midi du jour 1 au jour 7 au matin,
- ✚ Les transferts A/R de la gare avec notre minibus de 8 places,
- ✚ 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.

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.

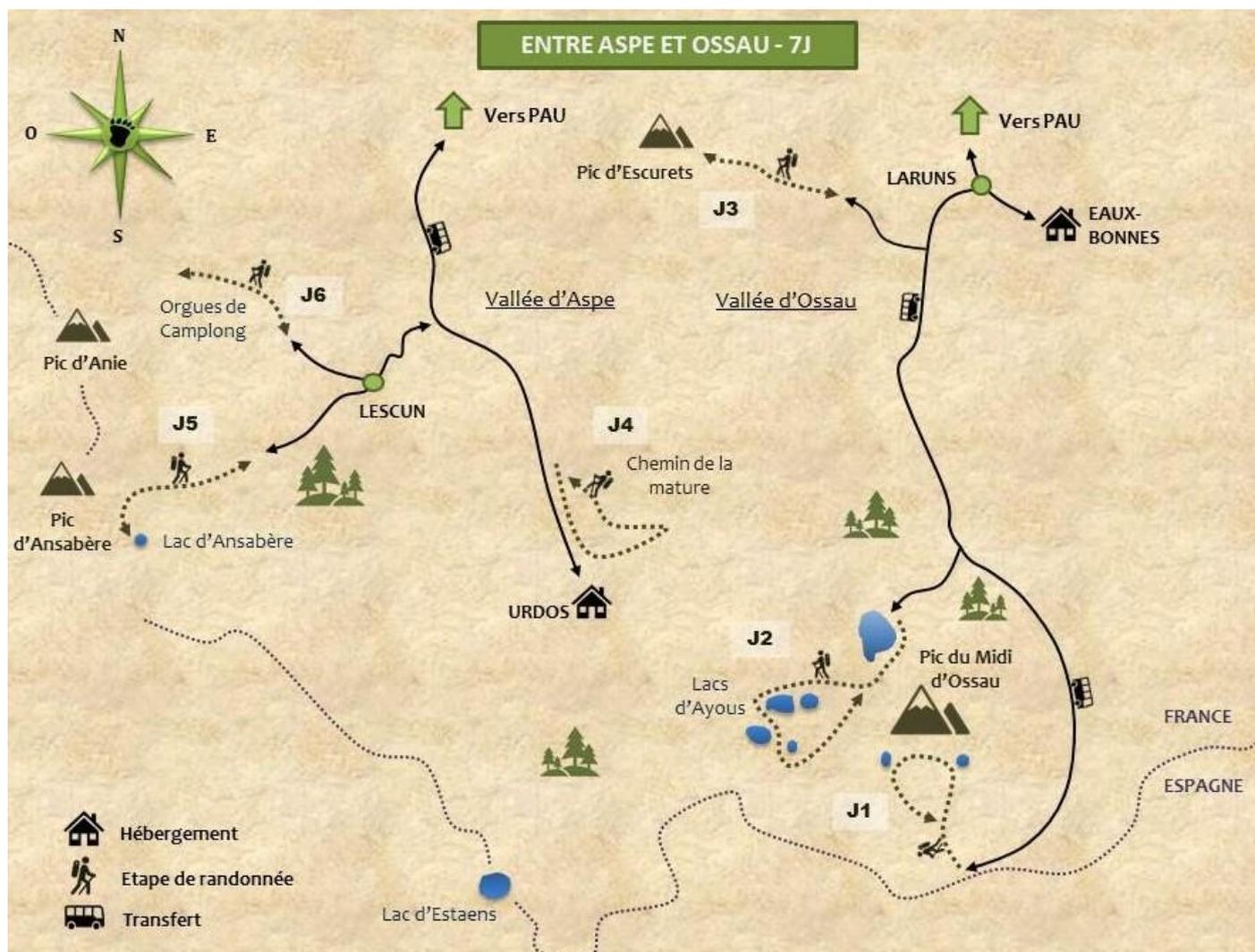
RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

*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 : AU PIED DU PIC DU MIDI D'OSSAU



Fantastique paysage pour cette première randonnée, nous évoluerons au pied de cet extraordinaire sommet, l'emblématique **Pic d'Ossau**, dans un décor de Haute Montagne. Nous rejoindrons un **refuge de montagne**, point de départ des grimpeurs qui souhaitent s'attaquer à cette imposante muraille...

*Environ 4h de marche, 600 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.*

Jour 2 : LA BOUCLE DES LACS D'AYOUS



Une belle boucle en errant parmi **les plus beaux lacs des Pyrénées...**

Une ascension progressive qui nous mène à la découverte des **lacs d'Ayous** et son refuge éponyme, avec en toile de fond, le majestueux Pic du Midi d'Ossau.

Une randonnée incontournable, un pur régal pour les yeux...

*5h30 de marche, 860 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel en vallée d'Ossau.*

Jour 3 : LE PIC D'ESCURETS



Randonnée intermédiaire à mi-chemin, entre ces 2 vallées.

Le pic d'Escurets est un petit sommet facile d'accès, mais qui offre un formidable panorama à 360°, sur les montagnes des alentours... par temps clair, on peut même apercevoir Pau ou encore le **Pic du Midi de Bigorre...**

*5h de marche. 500 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Aspe*

Transfert 1h20 après la randonnée pour rejoindre la vallée d'Aspe

Jour 4 : LE CHEMIN DE LA MATURE



Le chemin de la Mature reste un sentier emblématique de **la vallée d'Aspe**. Au départ du Pont de Cebers, nous monterons en direction des **gorges d'Enfer**, en empruntant le chemin de la Mâtre, qui nous offrira une belle vue sur le Fort du Portalet. Notre boucle passera par le **col d'Aras**, avec un joli panorama sur la vallée. La descente se fera par le col de Rédo puis le village d'Etsaut.

*5h de marche, 750 m de dénivelé positif et négatif
Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.*

Jour 5 : LE LAC ET LES AIGUILLES D'ANSABÈRE



C'est au départ du cirque de Lescun que nous irons découvrir les **Aiguilles d'Ansabère**, une beauté géologique et sûrement un des plus beaux sites des Pyrénées. Un **massif sauvage** avec son petit lac éponyme, perché à 1850 m d'altitude.

Environ 5h de marche pour 850 m de dénivelé positif et négatif

Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.

Jour 6 : LA HAUTE VALLÉE D'ASPE



Nous terminerons ce superbe séjour, avec une dernière et belle randonnée, vers les **Orgues de Camplong**. En sortie de bois, le sentier débouche au pied de cette muraille calcaire extraordinaire qui sert de refuge au plus grand rapace d'Europe, **le Gypaète Barbu...**

Après la pause, nous redescendrons par un autre itinéraire pour clôturer cette boucle.

Environ 5h de marche, 600 m de dénivelé positif et négatif

Nuit en hôtel en vallée d'Aspe.

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Fin du séjour après le petit déjeuner. Transfert sur la gare SNCF de Pau, pour 10h30.

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.
- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc....). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes

INFOS SUR LE SÉJOUR

NIVEAU : 3 CHAUSSURES

Randonnée pour personne en bonne forme physique, qui a déjà pratiqué ou pratique cette activité. Dénivelé positif compris entre **500 et 860m** pour **5 à 5h30** de marche sur sentier et parfois en hors sentier 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 +

PORTAGE :

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

GROUPE :

Groupe 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.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert Pau – Vallée d'Ossau puis en vallée d'Aspe et tous les jours pour se rendre aux départs des randonnées.

Notre groupe pourra se composer de 12 personnes maximum, avec un défraiement pour les personnes qui voudront bien prendre leur véhicule durant le séjour.

Une fois le minibus complet, les dernières inscriptions se verront proposer de prendre leur véhicule, avec un défraiement (- 50 € pour le conducteur uniquement).

Aucun risque de laisser les véhicules sur les parkings des départs des randonnées.

Court transfert tous les jours

RENDEZ -VOUS : le dimanche à la gare SNCF de Pau (64) à **9h00**

DISPERSION : le samedi suivant à la gare SNCF de Pau (64) vers **10h30**

HÉBERGEMENT :

En hôtel 2★ tout confort.

Possibilité de chambres Double, Twin (lit séparé) ou Single.

- 3 nuits en hôtel 2★ dans la vallée d'Ossau

- 3 nuits en hôtel 2★ dans la vallée d'Aspe

***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.

RESTAURATION :

Les dîners et petits déjeuners seront pris dans le restaurant des hôtels.

Cuisine traditionnelle avec des produits locaux.

- 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.

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).

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.
- Respecter les fleurs sauvages, ne pas les cueillir. Préférer les photographier ou les dessiner.

PAYSAGE :

Grand contraste entre les fonds de vallée (prairies de fauche), les pentes très verdoyantes (hêtraies, sapinières, sous bois à fraisiers, framboisiers) où l'eau coule partout et les sommets abrupts, les falaises calcaires et dolomitiques blanches. Vastes sites pastoraux en altitude parsemés de landes à genévriers, rhododendrons et myrtilliers.

CLIMAT :

Montagnard et océanique : températures très variables du bas au haut de la vallée. Changements de temps possibles (Océan à 100 km) ensoleillement puissant en altitude (proximité de l'Espagne).

Possibilités d'orages l'après-midi durant les fortes chaleurs.

BIBLIOGRAPHIE :

- le Pays de Béarn, P. Tucoo-Chala, édit° MCT-Rando-diffusion

- Vallée d'Aspe - vallée d'Ossau, R. Ollivier, édit° Randonnées Pyrénéennes.

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, durant le séjour (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- 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• 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 (<i>pour ne pas le laisser dans la nature</i>)• Une lampe frontale• 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)
- 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 :

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
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