

# 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 . . .

## LE TOUR DES POSETS

### - TREK SUR LE SECOND MASSIF DES PYRÉNÉES -

Randonnées itinérantes guidées, autour du second plus haut sommet des Pyrénées

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée avec portage du sac durant tout le séjour

En refuge de haute montagne, en dortoir de 4 à 6 personnes

				Saison						Départ garanti 
Entre 3 et 4 chaussures	Hôtel + Refuge	En itinérance	Avec portage intégral	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Ce trek se déroule dans les Pyrénées Espagnoles autour des **Posets**, second massif le plus élevé des Pyrénées, beaucoup moins fréquenté que le toit de la chaîne, l'Aneto.

De ce fait, le milieu naturel y est encore resté sauvage.

Nous ferons le tour complet de cet imposant massif, tantôt dans **un univers minéral** et tantôt dans un milieu lacustre, en itinérance de refuges en refuges.

Quelques passages en hors sentier, avec dalles rocheuses seront également au rendez vous.

**Un séjour sportif exceptionnel** au pied de ce « géant délaissé » mais qui est sans nul doute, un des massifs les plus riches et préservés des Pyrénées...

## NOS POINTS FORTS

- Un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace montagnard extraordinaire
- Des refuges bien différents, entre modernisme et authenticité
- 6 jours en pleine montagne sans redescendre dans la vallée.

## DATES

### Du dimanche au samedi

22/06 au 28/06/2025	13/07 au 19/07/2025	10/08 au 16/08/2025	07/09 au 13/09/2025
29/06 au 05/07/2025	20/07 au 26/07/2025	24/08 au 30/08/2025	

Autres dates possibles pour les groupes constitués, selon les disponibilités auprès des hébergeurs...

## TARIF

875 € par personne en pension complète

### LE TARIF COMPREND

- ✚ l'encadrement par un **accompagnateur en montagne connaissant bien ce trek**
- ✚ l'hébergement en pension complète du midi du jour 1 au jour 7 après le petit déjeuner
- ✚ les transferts nécessaires au bon déroulement du séjour
- ✚ les taxes de séjour

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ les boissons,
- ✚ les douches dans les refuges
- ✚ le transfert des bagages
- ✚ 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 :

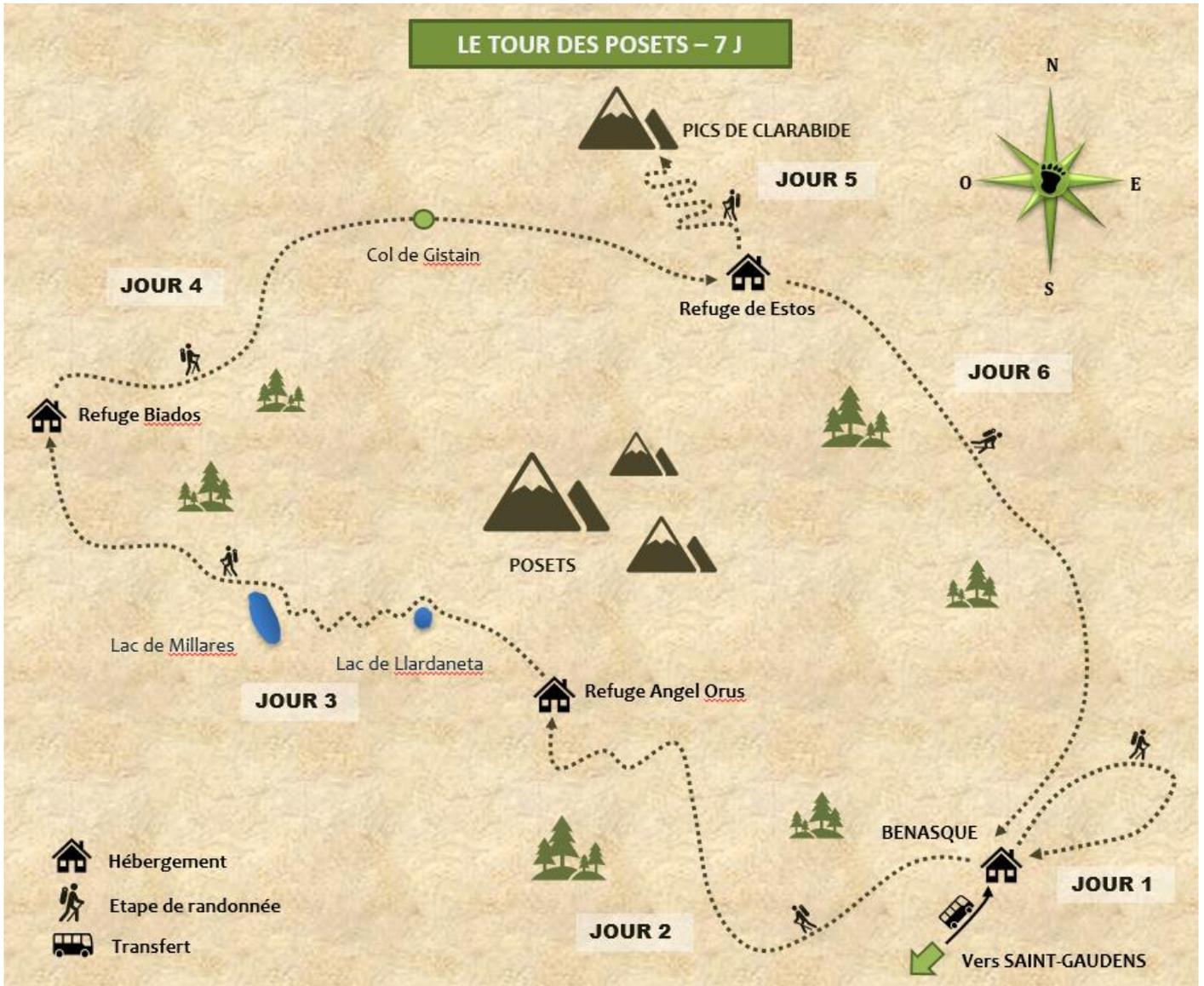
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**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

# Votre itinéraire



# Déroulement du séjour

## Jour 1 : RDV À ST GAUDENS



Accueil en gare SNCF de Saint Gaudens et transfert en Espagne, sur la **vallée de Bénasque**.

Petite randonnée de mise en jambe, dans l'après-midi.

*Environ 3h de marche, dénivelé positif de 550 m*

*Nuit en hôtel en demi-pension*

## Jour 2 : MONTÉE AU REFUGE ANGEL ORUS



Nous remonterons tranquillement la vallée **d'Aigueta** sous les noisetiers, côtoyant de beaux vallons fleuris avant de découvrir le cirque glaciaire et la vue de notre premier refuge.

Dans l'après-midi, nous pourrons monter vers le **col de Piana**, afin d'avoir un panorama grandiose sur cette belle vallée.

*Durée d'environ 5h pour un dénivelé positif de 650 m*

*Nuit en refuge*

## Jour 3 : REFUGE DE VIADOS



À partir du refuge, nous rallierons le **col d'Eriste** par un itinéraire commun à l'ascension des Posets puis plus haut au pied de la **Dent de Llardana**, nous longerons le lac de Llardaneta avant le col marquant la limite avec la vallée de Millars. Descente vers la cuvette minérale du lac de Millars avant de poursuivre le chemin au travers des rhododendrons et des pins annonçant **les granges de Viados...**

*Environ 6h30 pour 800 m en positif et 1100 m en négatif*

*Nuit au refuge.*

## Jour 4 : REFUGE D'ESTOS



Après avoir longé les **granges de Viados** utilisé jadis, nous longerons le torrent d'anes crues sur le **GR11** avec une vue impressionnante sur le sommet des Posets (Russell, Pyrénéiste disait « il fait presque peur aux yeux ») puis franchissement du Port de Ghistain, nœud de communication important qui permettait le passage des caravanes de mulets transportant du cobalt. Descente sur le **refuge d'Estos** dans une vallée très verdoyante sous les grands sommets frontaliers.

*6h30 de marche pour un dénivelé positif de 850 m et négatif de 820 m.*

*Nuit au refuge d'Estos*

## Jour 5 : LES PICS DE CLARABIDE



Belle journée, le sac léger, nous partirons à l'assaut de sommet prestigieux : **les pics de Clarabide**.

Panorama grandiose sur les vallées d'Estos, de Venasque et les massifs **Aneto-Maladetta**, Posets... mais aussi sur le versant Nord et le Luchonnais...

*5h30 de marche pour un dénivelé positif et négatif de 1150 m.  
Nuit au refuge d'Estos*

## Jour 6 : DU REFUGE D'ESTOS À BENASQUE



Descente de cette belle vallée boisée, vers le parking en passant par la **cascade de Turmo**, non sans avoir jeté un dernier regard vers le **Perdiguère**.

Transfert final vers notre hôtel sur la ville de Benasque.

*Environ 4h de marche pour un dénivelé négatif de 650 m.  
Nuit en hôtel*

## Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Transfert en France après le petit déjeuner, arrivée à la gare de St Gaudens vers **11h30**.

## 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.

# Info séjour

## **NIVEAU : ENTRE 3 ET 4 CHAUSSURES**

Pour bons à très bons randonneurs, pratiquant déjà la randonnée en montagne, avec des dénivelés positifs de 550 à 1150 mètres.

Étapes de 5h à 6h30 en moyenne, la première et la dernière étant plus courtes (3 et 4 heures).

	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 toutes vos affaires personnelles pour la semaine, pas de duvet nécessaire, juste un drap ou « sac à viande », il y a assez de couvertures dans les dortoirs des refuges.

Votre sac devrait peser environ **7-10 kg maximum**.

## **GROUPE :**

Groupe constitué 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.

## **HÉBERGEMENT :**

En refuge de haute montagne, en formule dortoir classique de 6 à 12 personnes.

**Douches** : elles sont parfois payantes et non comprises dans le tarif.

**NB pour l'hôtel:** *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 refuge.

Les pique-niques sont préparés par le refuge et pris le matin avant le départ.

**RENDEZ –VOUS :** À la gare SNCF de St Gaudens à **9h00**.

Soyez déjà en tenue de randonnée.

**DISPERSION :** le samedi, après le petit déjeuner, à la gare de St Gaudens vers **11h30**.

**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).

Il est possible de voyager dans ce pays, sans passeport mais avec une carte nationale d'identité.

**SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être 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.

**DÉPLACEMENT :**

En minibus privé, pour le transfert France – Vallée des Posets.

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

# 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.

### Pour les refuges

- Votre sac à dos pour tout le séjour, avec vos affaires des 7 jours
- Une trousse de toilettes
- Un sac de couchage léger ou un drap de sac
- Une paire de chaussures légères pour le soir
- Une lampe frontale
- 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

- 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.



#### MATÉRIEL

- 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
- Une petite glacière souple et son bloc réfrigérant
- 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 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 :

- Appeler nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :



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