

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 . . .

RANDO CONFORT ET BALNÉO AU PIED DU PIC DU MIDI DE BIGORRE

Randonnées accompagnées et en étoile

Séjour 7 jours, 6 nuits, 6 jours de randonnée

En hôtel 3★, situé au calme dans la vallée de Campan

				Saison						Départ garanti 
2 Chaussures	En Hôtel	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	



La vallée de **Campan**, qui s'étire lentement depuis la jolie ville thermale de **Bagnères-de-Bigorre** jusqu'aux mythiques cols d'**Aspin et du Tourmalet**, nous propose un large éventail de randonnées, sous le regard du magnifique Pic du Midi de Bigorre, célèbre pour son observatoire astronomique et son téléphérique vertigineux. La vallée est restée l'un des hauts-lieux du **pastoralisme**, les estives vertes et fleuries offrant un goût incomparable au lait et à la viande produits. Le beurre de Campan était autrefois exporté jusqu'à Toulouse ! Au cours de nos randonnées, nous découvrirons de nombreux vestiges de ce lointain passé : **anciens villages de bergers** (les "courtaous"), ingénieux systèmes de conservation du lait (puits à glace, leytés)... **Campan** est aussi célèbre pour ses carrières de marbre de couleur (rouge, vert, blanc et roses entremêlés) qui fut exporté jusqu'à Versailles et au Vatican. La vallée se sépare en deux et s'élève plus rapidement à partir de **Sainte-Marie de Campan**, donnant accès à de superbes lacs (**Cadérolles et Gréziolles**) ou des panoramas grandioses (Pla de Las Pénès, Pla de l'Arcouade, Plo del Naou...)

Nos itinéraires permettront de passer des basses vallées chatoyantes jusqu'au domaine de la **haute montagne**, pour le plus grand plaisir des yeux !

NOS POINTS FORTS

- Un circuit tout en étoile dans un cadre exceptionnel, au pied du Pic du midi de Bigorre
- Des étapes différentes tous les jours dans cette belle vallée Pyrénéenne
- Un hôtel 3 ★ , très confortable et situé dans un authentique village de montagne

DATES : du dimanche au samedi

08/06 au 14/06/2025	29/06 au 05/07/2025*	27/07 au 02/08/2025*	31/08 au 06/09/2025
15/06 au 21/06/2025	06/07 au 12/07/2025*	03/08 au 09/08/2025*	07/09 au 13/09/2025
	13/07 au 19/07/2025*	10/08 au 16/08/2025*	14/09 au 20/09/2025

TARIFS

Basse saison

Haute saison *

855 €

915 €

Forfait Balnéo : 180 € par personne

Supplément chambre individuelle : + 180 €

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Twin (HS) : **75 € *** par personne

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

Tarif Nuit supplémentaire en demi-pension en Single (HS) : **80 € *** par personne

LE TARIF COMPREND

- ✚ L'encadrement par un accompagnateur professionnel,
- ✚ La Pension Complète du premier jour au dernier jour après le petit déjeuner,
- ✚ Le transfert de la gare jusqu'à votre hôtel
- ✚ Les 3 entrées au centre Aquensis (en option)
- ✚ Les courts transferts, matins et soirs
- ✚ la taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ les boissons avant, pendant et après les repas
- ✚ L'accès au centre Balnéo
- ✚ 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 Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour (2% du montant du séjour).

Assurance Annulation + extension COVID (3,4% 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.

FIDÉLITÉ

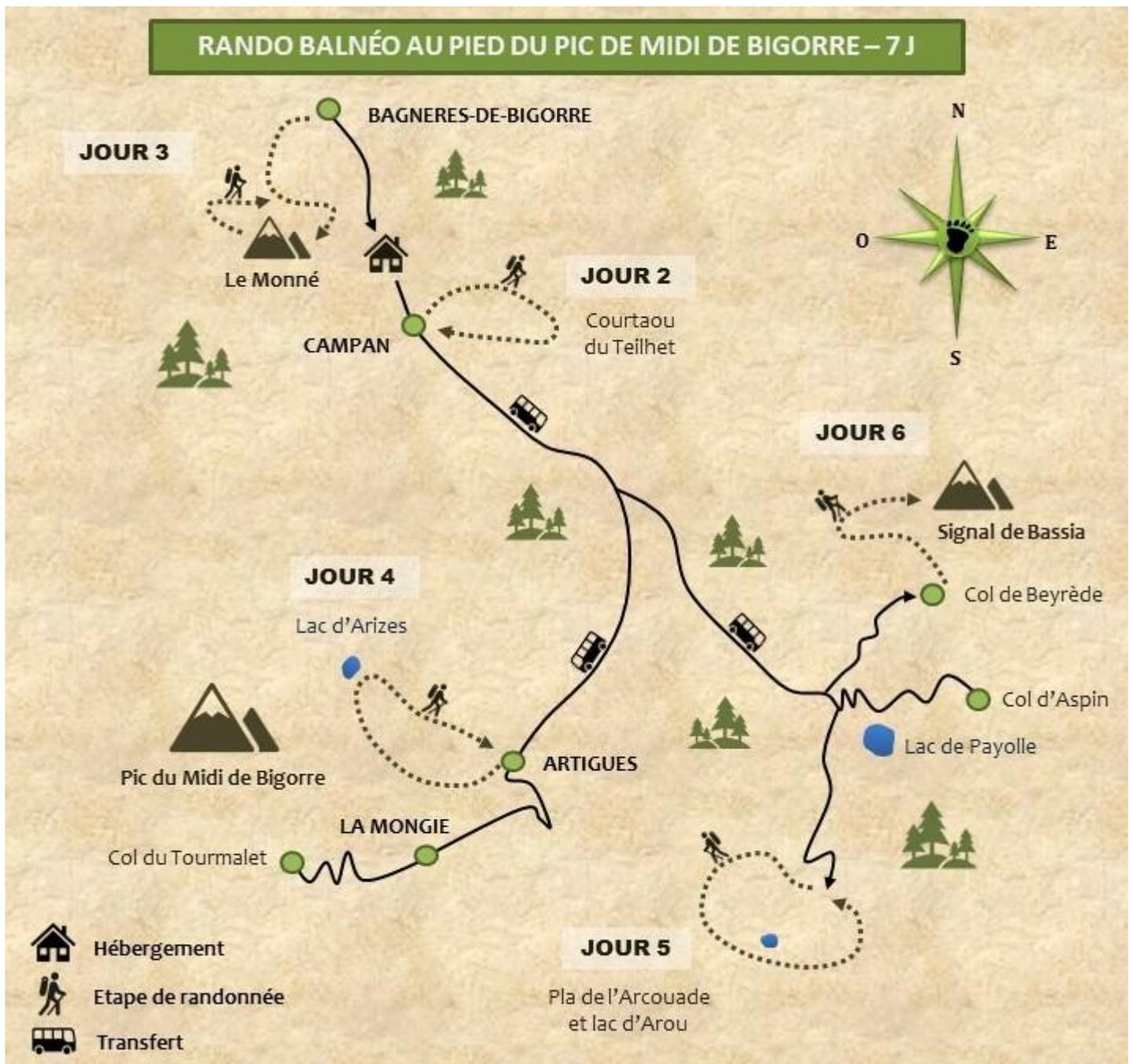
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ème} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

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 €).

Votre itinéraire



Déroulement du séjour

Jour 1 : RDV EN GARE DE LANNEMEZAN

RDV en gare de Lannemezan à **18h00**.

Transfert à notre hôtel. Apéritif de bienvenue et présentation du séjour.

Jour 2 : LE COURTAOU DU TEILHET



Transfert vers le village de **Campan**, pour découvrir, un parcours entre forêt et pâturages.

Magnifique randonnée en boucle, avec un retour par les crêtes, pour avoir un dernier point de **vue sublime**.

5h de marche et environ 620 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel

Jour 3 : LE MONNÉ



Dominant la jolie ville thermale de **Bagnères-de-Bigorre**, le Monné était à juste titre une randonnée prisée des romantiques de la Belle-Époque : après un joli parcours en forêt, des parterres de fleurs multicolores et la vue du sommet, face au **Pic du Midi**, nous feront rapidement oublier les efforts de la montée. Les vautours y sont souvent au rendez-vous.

5h de marche et environ 680 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel

Jour 4 : AUTOUR D'ARTIGUES



Au départ du petit village d'Artigues, nous cheminons le long de l'Adour d'Arizes, passant par les cabanes de **Tramezaïgues** et Pont des Vaquès. Arrivés à la Cabane d'Arizes, une petite halte s'impose avant d'attaquer la montée jusqu'au lac d'Arizes, dominé de très près par le **Pic du Midi**. Pique-nique au bord du lac. Descente par l'autre rive jusqu'au pont des Vaquès.

5h30 de marche et environ 450 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel

Jour 5 : LE PLA DE L'ARCOUADE ET LE LAC D'ARROU



Cette randonnée sur les estives des **Quatre Véziaux**, chargées d'histoire, nous mènera à un superbe belvédère sur la vallée de Payolle, le **Pla de l'Arcouade**. De nombreux vautours nous survoleront, ainsi peut-être que le magnifique Gypaète barbu. Sur le chemin du retour, sous le regard des marmottes, nous irons admirer le joli petit lac d'Arrou, niché au pied de l'imposant **Pic d'Abizon**.

5h de marche, 550 m de dénivelé positif et négatif.

Nuit en hôtel.

Jour 6 : LE SIGNAL DE BASSIA ou LE PLA DE LA PENES



Au départ du **col de Beyrède**, nous entamerons une montée à travers de belles forêts de hêtres, remplacés peu à peu par des sapins. Nous arrivons au Cap de Paou, petit col qui nous permet de prendre la longue arête et de rejoindre le **Signal de Bassia**. La vue est somptueuse durant le parcours : Au nord, nous dominons les Baronnies et le plateau de Lannemezan, au sud le Pic d'Arbizon, le **Pic du Midi et la Vallée de Campan**.

*5h30 de marche et environ 550 m de dénivelé positif et négatif.
Nuit en hôtel.*

Jour 7 : FIN DU SÉJOUR

Fin de nos prestations vers **10h00**, après le petit déjeuner.

À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide peut être amené à modifier quelque peu les journées indiquées au programme en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants.

Info séjour

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens, pratiquant déjà la randonnée, avec des dénivelés positifs d'environ 400 à 680 mètres.

Étapes de 5h à 5h30 environ, sur terrain facile enneigé en montagne, mais en règle générale aucune technique, ni de difficulté sur le circuit.

Ce séjour a un niveau global de 2 chaussures, la seule journée un peu plus difficile étant le jour 3 avec 680 mètres de dénivelé.

	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 vos affaires personnelles de la journée. Vos affaires restent à l'hôtel pendant le séjour. Le matin, nous prendrons le repas froid du midi avant de quitter notre hôtel de charme.

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 :

Dans un hôtel 3★ familial, dans un village authentique, en montagne.

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 :

Pension Complète pendant toute la durée du séjour, petit déjeuner et dîner pris à l'hôtel, sous forme de repas typiques, toujours à base de produits frais locaux.

Les repas du midi seront préparés par nos hôtes et pris le matin avant le départ.

DÉPLACEMENT :

En minibus pour le transfert aller et retour (gare / début de la randonnée).

Transferts tous les jours, afin de rayonner autour de notre camp de base, fixé, au cœur d'un authentique village de montagne, pour découvrir la grande richesse et variété de ces vallées lacustres. Courts transferts tous les jours, pour se rendre sur les départs de nos randonnées.

RENDEZ –VOUS : le dimanche à la gare de Lannemezan à **18h00**.

DISPERSION : le samedi en gare de Lannemezan vers **10h00**.

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 et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

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'à l'hôtel.

REMISE EN FORME : BALNÉO

Centre de balnéo unique dans les Hautes-Pyrénées, **Aquensis** est un joyau architectural où le corps et l'esprit s'abandonnent sans retenue...Le bois, le marbre pyrénéen et la lumière sont autant d'éléments naturels qui servent d'écrin à l'Espace Détente.

Nos eaux thermales qui soignent depuis l'Antiquité sont riches en oligo-éléments et particulièrement en calcium, magnésium et sulfates. Elles possèdent des vertus antalgiques, décontractantes et relaxantes. Extraite par forage à une température de 50°C, l'eau thermique est refroidie par un système évitant tout mélange et arrive donc à l'état naturel dans les bassins d'Aquensis.

Nos cabines de Massages, Balnéo, soins visage ou corps vous accueillent dans une ambiance boisée et raffinée. L'Espace Bien-Etre surplombe le grand bassin d'eau thermique offrant un point de vue unique sur l'incroyable voûte de bois naturel, véritable signature d'Aquensis. Prolongé par de magnifiques salons 19ième et une terrasse plein sud, ce lieu vous invite au calme pour une expérience de détente et de bien-être intense.

Jour 2 : accès 2h à l'espace détente + prêt du linge

Jour 4 : accès 2h à l'espace détente + prêt du drap de bain

Jour 6 : accès 2h à l'espace détente + prêt du drap de bain



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
- 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

- 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
- 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 au pied du Pic du Midi de Bigorre ...

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° IM031 170 004
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