

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 . . .

RETROUVANCE EN VICDESSOS

Randonnées accompagnées, en itinérance pour découvrir la belle vallée du Vicdessos

Séjour 6 jours, 5 nuits, 6 jours de randonnée

En refuge, en petit dortoir de 4 à 8 personnes, en pension complète, avec transfert des bagages

				Saison					Départ garanti 	
3 à 4 Chaussures	En refuge et en gîte	En itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	A partir de 6 personnes
				J	A	S	O	N	D	

La vallée du Vicdessos, située dans la haute Ariège, est adossée aux frontières de l'Espagne et de l'Andorre. Dans cette belle et longue vallée glaciaire, se dressent les plus hauts sommets ariègeois, dépassant les 3000 m !

Nous vous proposons une belle boucle en itinérance, à la découverte de splendides paysages abritant une faune et une flore caractéristiques de ces montagnes pyrénéennes.

Un parcours dévoilant la vie de ces populations montagnardes, témoignant d'un riche passé minier et pastoral !



NOS POINTS FORTS

- un circuit en itinérance sur 6 jours en refuge ONF entièrement rénovés dans la tradition montagnarde, très soigné, pour plus de confort
- Découverte tous les jours des spécialités culinaires de cette belle région
- un itinéraire progressif dans la découverte de cet espace naturel unique et extraordinaire, avec les plus belles randonnées sélectionnées

DATES : du lundi au samedi

16/06 au 21/06/2025
30/06 au 05/07/2025

07/07 au 12/07/2025
21/07 au 26/07/2025
28/07 au 02/08/2025

04/08 au 09/08/2025
18/08 au 23/08/2025
25/08 au 30/08/2025

01/09 au 06/09/2025

TARIF

795 € par personne

LE TARIF COMPREND

- L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
- L'hébergement en demi-pension + Pique-nique de midi du jour 1 au midi du jour 6.
- Les transferts A/R devant la gare de Tarascon sur Ariège.
- La mise à disposition du groupe d'un logisticien. Il est chargé du transport des bagages et de la literie (draps), de l'acheminement des repas (pris chez les aubergistes locaux), de leur service à table, de l'entretien des refuges. Il saura vous renseigner sur les particularités de l'itinéraire et ses caractéristiques techniques. Ce sera aussi votre lien avec la vallée, mais en aucun cas le taxi permettant d'accéder aux refuges !
- La pension complète (*y compris vin aux repas*) du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 6. Les repas de midi sont à base de vivres de "route" froids, ceux du soir sont cuisinés et font la part belle aux recettes montagnardes
- L'hébergement dans 4 refuges forestiers entièrement rénovés et mis à la disposition exclusive du groupe (nuits 1, 2, 3 et 5). La nuit du jour 4 en refuge gardé où vous côtoierez d'autres randonneurs. Dans chacun des 4 bâtiments ONF, les alèzes seront à votre disposition.
- **Les visites du musée de Sem**
- La taxe de séjour.

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.

REGLEMENT

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

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 ET REFUGE GRAIL



Départ de l'Office de Tourisme de Vicdessos, montée vers l'ancien village minier de Sem. Repas à "la Ferme du Minier" et visite du petit musée de Sem. Une piste forestière vous conduira ensuite jusqu'au Col de Grail et son gîte, au terme de cette première étape.

Durée 4h30, Dénivelé + 805 m, Distance 8,8 km. Nuit au gîte de Grail

Jour 2 : GITE DE BERTASQUE



Par le bois de Lercoul, vous rejoindrez la crête de la Montagnette offrant un joli panorama sur la vallée de Siguer. La descente rejoint, après quelques larges lacets, la petite station de ski où vous pourrez "casser la croûte". Le GR 10 traverse ensuite le Bois de Cauderas, franchit le torrent de Goulhier puis emprunte le chemin horizontal menant à la fontaine de Brosquet, pour arriver au gîte de Bertasque.

Durée 5h30, Dénivelé + 560 m, Distance 10,4 km. Nuit au gîte de Bertasque

Jour 3 : GITE DE MOURET



La plus longue étape du séjour avec un sentier en balcon traversant des ravins, une descente raide aux multiples lacets jusqu'au hameau de Pradières d'en Bas. Puis ce sera la montée jusqu'à la crête de Prunadières avant d'entamer l'ultime descente menant au caractéristique hameau de Mounicou.

Durée 7h30, Dénivelé + 1040 m, Distance 16,5 km. Nuit au gîte de Mouret

Jour 4 : REFUGE DE BASSIES



Après avoir quitté le refuge, une petite grimpe permet d'accéder au Canal carré qui mène aux abords d'une centrale hydroélectrique. Passé le pont de pierre, l'itinéraire longe le superbe système lacustre de Bassiès pour se terminer au refuge gardé. Pour cette étape, un transport par mule est prévu afin d'acheminer au refuge et redescendre le lendemain le "minimum" indispensable.

Durée 5h, Dénivelé + 625 m, Distance 10,3 km. Nuit au Refuge des Etangs de Bassiès

Jour 5 : TERRE D'AVENIR



Montée vers le col de Cabanatus, l'étang d'Alate et le point culminant de la randonnée : le Mont Ceint qui, du haut de ses 2 088 m d'altitude, offre un saisissant panorama à 360° sur la montagne ariégeoise et ses contreforts. Descente vers le Port de Lers et le dernier refuge du circuit : Terre d'Avenir, en limite de forêt et de pâturage, face au Pic des Trois Seigneurs.

Durée 4h30, Dénivelé + 610 m, Distance 7,4 km. Nuit au gîte de Terre d'Avenir

Jour 6 : FIN



Par les bois de Freychinède et de Soubrouque, après avoir longé la tourbière classée de Bernadouze, le sentier en balcon rejoint le Tour du massif des Trois Seigneurs, franchit le col de la Crouzette pour atteindre le pittoresque village de Saleix. Après la pause pique-nique, vous entamerez la descente vers Vicdessos et retrouverez l'Office de Tourisme.

Durée 4h, Dénivelé + 100 m, Distance 11,4 km

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

Info séjour

NIVEAU : 3 à 4 CHAUSSURES

Étapes de 4h à 7h30 de marche par jour sur des sentiers agréables et en terrain varié...

La randonnée s'effectue sur sentiers entre 750 m et 2100 m d'altitude. Les dénivelés positifs quotidiens sont compris entre 610 et 1040 mètres, sauf le dernier jour qui n'a qu'un dénivelé positif de 100 mètres. Profil du terrain, les 3 premiers séjours, nous évoluons dans un paysage de moyenne montagne et ensuite les 3 derniers jours, nous sommes en haute montagne, avec un relief plus accidenté et sur un terrain caillouteux

	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 :

Uniquement vos affaires personnelles pour chaque journée, ainsi que les piques niques. Le portage des bagages est assuré par un logisticien ou par mule le jour 4.

GROUPE :

Groupe de 6 personnes minimum à 12 personnes maximum.

ENCADREMENT :

Par un accompagnateur en montagne connaissant bien le massif et son parcours aidé par un logisticien à chaque étape dans les gîtes ONF.

HEBERGEMENT :

L'hébergement est assuré dans quatre refuges forestiers et un refuge communal gardé.

Les refuges ONF ont été entièrement rénovés en 2006 dans la tradition montagnarde, en conservant leur caractère architectural d'origine. Leur aménagement intérieur permet des haltes confortables sur des sites privilégiés. Les nuits seront en dortoir.

Il faut amener le duvet pour toutes les nuits passées dans les refuges ONF et pour le refuge de Bassiès.

Le refuge communal gardé de Bassiès, surplombant les lacs et étangs du même nom, vous réservera des dortoirs. Dans la salle à manger commune, vous côtoierez d'autres amoureux des grands espaces montagnards.

REPAS :

Les petits déjeuners seront pris dans les structures d'hébergement.

A chaque arrivée d'étape, rafraîchissement prévu.

Apéritif et vin à chaque repas du soir : les menus sont à base de productions et spécialités locales dans une optique de développement durable.

Les pique-niques, seront préparés par le logisticien, à base de produits locaux afin de vous faire découvrir les bonnes spécialités de l'Ariège...

Nous pique-niquerons le midi (sauf le premier jour, où le repas sera pris dans une ferme auberge)

RENDEZ –VOUS :

Regroupement pour tous à 9h devant **l'Office de Tourisme de Vicdessos** ; parkings à proximité.

Pour les voyageurs SNCF, transfert de la gare SNCF de Tarascon sur Ariège jusqu'à Auzat (prise en charge à 8h30 devant la gare).

DISPERSION : Vers 16h le jour 6 devant l'Office de Tourisme de Vicdessos, vers 16h.

Transfert jusqu'à la gare de Tarascon pour les voyageurs SNCF.

SANTE :

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.

ACCES :

* Par route : RN 20 depuis Toulouse via Pamiers, Foix, Tarascon-sur-Ariège, puis D 8 jusqu'à Auzat (2 h depuis Toulouse)

* Par autoroute : A 61 depuis Toulouse ou Narbonne, puis A 66 « l'Ariégeoise » jusqu'à Pamiers. Ensuite, RN 20 jusqu'à Tarascon et D 8 pour rejoindre Auzat

* Par train : rejoindre Toulouse puis arrêt en gare de Tarascon-sur-Ariège (ligne Toulouse / La Tour de Carol)

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 : (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 gîtes et refuge

- Un sac pour vos affaires des 6 jours
- Amener votre duvet ou sac de couchage, car les gîtes ONF, ne fournissent plus les draps et couvertures, mais jute une alèze
- 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.

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
- 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 short
- Paires de chaussettes semi montantes ou basses
- Casquette
- Bonnet
- Gants légers ou sous-gants en soie.

Pour la randonnée

- Un sac à dos de 30/40 litres avec une ceinture ventrale
- 1 paire de bâtons de marche
- 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 2, 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*)
- Un 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

- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et 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
- ou bien un courrier à :



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