FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées Centrales

LES GRANDS SITES DES PYRENEES EN LIBERTE

Randonnée en liberté, en semi itinérance, le sac léger
7 jours – 6 nuits – 7 jours de marche – *Randonnée Niveau 1*

Pic du Midi de Bigorre

Le Cirque de Gavarnie…

Réserve de Néouvielle

Une randonnée dans les grands sites des Pyrénées, qui ont fait de cette région un des territoires les plus prisés des Pyrénées : Néouvielle, Gavarnie, observatoire du Pic du Midi de Bigorre…

Un superbe séjour dans les Grands Sites des Pyrénées… Des randonnées accessibles à tous vous permettront, à votre rythme, de découvrir l'essentiel des Pyrénées !... Gavarnie, Néouvielle, Observatoire du Pic de Midi, Cauterets… Des balades agréables qui donnent accès aux plus célèbres sites pyrénéens dont certains sont classés au Patrimoine Mondial par l'Unesco ; des sentiers offrant des points de vue à couper le souffle et passant par les nombreux lacs aux eaux cristallines où une flore riche en couleurs contraste avec le vert tendre des pelouses rases où paissent, en toute quiétude, les hardes d'isards et les marmottes, sans cesse surveillés par le vol inlassable du vautour fauve ou de l'aigle royal… Une superbe randonnée dans les Pyrénées, en liberté, entre le Parc National des Pyrénées et la Réserve Naturelle du Néouvielle.

Les points forts du parcours

Le Cirque de Gavarnie, classé au Patrimoine Mondial par l'Unesco.
Le lac de Gaube, classé Grands Sites des Pyrénées.
Une véritable traversée de la réserve naturelle du Néouvielle.
L'observatoire du Pic du Midi, véritable belvédère sur les Pyrénées.
Des hébergements de caractère à l'identité pyrénéenne.
Des randonnées facultatives tout au long du séjour (sauf celle du jour 6).

PROGRAMME

Jour 1 : **Cauterets - Vallée de Lutour (Randonnée facultative)**

Arrivée à Cauterets, aux portes du Parc National des Pyrénées. Balade/découverte facultative (selon votre horaire d'arrivée) de la vallée de Lutour au départ de la Fruitière. Cette randonnée, très bucolique, propose une jolie boucle le long du torrent, au milieu de paysages typiquement montagnards. Vous rejoindrez ensuite votre gîte du Pont d'Espagne ou votre hôtel de Cauteret selon la formule choisie.

Temps de marche : 2 heures environ.
Dénivelé positif : + 200 m.
Dénivelé négatif : - 200 m.
Hébergement : gîte ou hôtel selon la formule choisie.
Repas inclus : dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Pont d'Espagne - Lac de Gaube**

Découverte du site du Pont d'Espagne avec ses eaux tumultueuses qui dévalent les pentes et sautent de rochers en rochers, frôlant les sapins qui ornent ses abords, avant la montée au lac de Gaube en téléphérique. Belle balade face au Vignemale, en direction du refuge des Oulettes au pied du couloir de Gaube. Parmi les rhododendrons, les grandes gentianes, les lys, et autre iris, le sentier longe le torrent des Oulettes de Gaube et ses nombreuses cascades. C'est un foisonnement de couleurs et d'air pur … Vous parviendrez à la seconde grande cascade ou vous poursuivrez jusqu'au refuge, au pied du glacier. Retour à pied jusqu'au Pont d'Espagne en descendant par un superbe chemin dans la forêt de sapins et de pins à crochets.

Temps de marche : 4 à 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 300 à 430 m selon si vous arrivez jusqu'au refuge.
Dénivelé négatif : - 530 à - 660 m selon si vous êtes arrivés jusqu'au refuge.
Hébergement : gîte ou hôtel selon la formule choisie.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 3 : **Cirque de Troumouse**
Petit trajet pour rejoindre le cirque de Troumouse, à 2150 m d'altitude. Très jolie balade permettant de surplomber toute la vallée de Héas et d'admirer les lacs des Aires dans lesquels se mirent tous les sommets du cirque comme une barrière granitique. On admirera plus particulièrement le Pic de la Munia et son glacier (3133 m) ainsi que le Pic de Troumouse (3085 m). Pique-nique au bord du lac, parmi les gentianes, les primevères et les hélianthèmes qui piquent de leurs couleurs chatoyantes les vertes prairies de cette estive appréciés des vaches en transhumance. Descente le long du torrent pour un retour en boucle. Transfert sur le village de Gavarnie.
Transfert : véhicule personnel, 1 heure 15 environ.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 400 m.
Dénivelé négatif : - 400 m.
Hébergement : gîte ou hôtel selon la formule choisie.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Vous trouverez dans votre carnet de voyage, quelques informations pour réserver une descente en rafting à effectuer ce matin-là si vous le souhaitez.

Jour 4 : **Cirque de Gavarnie**
Par un sentier historique, montée au plateau de Bellevue pour une vue panoramique inoubliable sur le Cirque de Gavarnie. Puis le sentier s'insère en forêt et rejoint l'hôtellerie du Cirque. Vous êtes à l'entrée du cirque, les falaises de Gavarnie s'offrent à votre regard, surplombées par quelques 3000 très prestigieux et notamment le Marboré qui culmine à 3248 m. Belle boucle dans le cirque pour rejoindre le pied de la Grande Cascade avec sa chute de 500 m. Puis un agréable cheminement le long du torrent et à travers la prairie permettra de rejoindre Gavarnie … quelques points de vue remarquables durant le retour. Possibilité de revenir avec les mules selon disponibilité.
Temps de marche : 4 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 490 m.
Dénivelé négatif : - 490 m.
Hébergement : gîte ou hôtel selon la formule choisie.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 5 : **Lacs du Néouvielle**
Superbe transfert jusqu'au lac d'Oredon, en traversant la belle vallée de St Lary. Arrivée au cœur de la réserve naturelle du Néouvielle, aux lacs d'Aumar et Aubert. Superbe petite balade sur les prairies aux abords des lacs dans lesquels se mire le majestueux Pic de Néouvielle, du haut de ses 3091 m. Les fleurs sont nombreuses et très colorées car la terre est riche malgré l'altitude. Quelques pins à crochets abritent les écureuils et le bec-croisé des sapins, un oiseau d'altitude au plumage rouge sombre. Descente jusqu'au refuge d'Oredon par un superbe sentier entre pins, sapins, lacs et torrent. C'est le circuit des Laquettes.
Transfert : véhicule personnel, 45 minutes + navette privative, 1h45 minutes.
Temps de marche : 3 à 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 100 m.
Dénivelé négatif : - 400 m.
Hébergement : gîte en dortoir ou en « formule hôtelière » selon la formule choisie.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 6 : **Traversée de la Réserve Naturelle du Néouvielle**
Par un sentier en balcon, vous rejoindrez les lacs d'Aumar et Aubert (navette facultative mais tardive), puis c'est le passage de la Hourquette d'Aubert. Derrière vous, le Pic du Néouvielle et les superbes lacs de ce massif vous saluent ; devant vous, les 6 lacs du vallon des Coubouts vous attendent… Descente dans ce vallon grandiose où le sentier serpente entre les 6 lacs principaux et autres petits lacs mineurs. Les blocs granitiques ponctuent ce cheminement, quelques pins éparses s'accrochent pour mieux grandir … Fleurs et cascades sont toujours de la partie et rivalisent de beauté. La combinaison d'un sol riche et d'une altitude élevée confèrent à ce massif une végétation unique et rare qui explique son classement en réserve naturelle… Arrivée sur Barèges.
Temps de marche : 5heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 500 m.
Dénivelé négatif : - 950 m.
Hébergement : gîte ou hôtel selon l'option choisie.
Repas inclus : petit déjeuner
Repas non inclus : déjeuner et diner

Pour cette journée, vous amènerez au préalable votre véhicule à Barèges (environ 40 mn). Un taxi viendra vous chercher pour vous ramener à Orédon. Ainsi, vous récupérez votre véhicule à la fin de la randonnée.

Jour 7 : **Observatoire du Pic du Midi de Bigorre**
L'observation du Pic du Midi est à portée de main … un petit saut jusqu'au col du Tourmalet, célébré chaque année par le Tour de France, et c'est l'étonnante montée jusqu'à l'Observatoire du Pic du Midi de Bigorre, le plus haut site d'observation d'Europe. Un panoramique à 360° s'offre à vos yeux !… toute la plaine du Gers d'un côté, tous les 3000 de la chaîne axiale de l'autre avec les glaciers, lacs et autres pointes acérées… Du Pic d'Anie (au Pays Basque) jusqu'à la Pica d'Estat (en Ariège), en passant par le Pic d'Aneto (le toit des Pyrénées !!), tous les sommets sont visibles (par grand beau temps, naturellement !!!) … Le piémont pyrénéen n'est pas en reste et vous offre à voir ses estives déclinant le vert du plus clair au plus foncé… une palette de peintre !… Visite du site, déjeuner sur place possible. Descente en téléphérique ou à pied pour les plus motivés. Fin du séjour dans la matinée ou dans l'après-midi selon vos envies…
Transfert : véhicule personnel, 15 minutes environ.
Temps de montée et de visite : 2 à 3 heures environ.
Temps de marche si descente à pied : 4 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 200 m.
Dénivelé négatif : - 1300 m.
Repas inclus : petit déjeuner.
Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 07/12/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Si cela se produisait nous vous en avertirions par téléphone et un avenant à votre carnet de voyage vous serait immédiatement envoyé.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, *VIAMONTS Trekking* ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites-nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

INFORMATIONS TECHNIQUES et PRATIQUES

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 1 : Une randonnée de niveau 1 est accessible à toute personne ayant l'habitude de marcher.
Le but est de pouvoir découvrir une destination à un petit rythme, tout en observant les nouveaux paysages qui s'offrent à nous. En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire sera souvent proposée par le guide afin de privilégier une découverte plus agréable de la région.
C'est une marche de type « contemplative ». Les chemins sont bons, mais il y aura quand même quelques sentiers, histoire de « sortir des sentiers battus ». Le cheminement ne présente pas de difficultés particulières même si, parfois, il peut être nécessaire de « regarder où on pose les pieds ».
Les temps de marche-découverte sont généralement compris entre 3 et 5 heures par jour.
Le nombre de kilomètres peut varier entre 6 et 10 km par jour.
La vitesse de marche sera d'environ 2,5 km par heure.
Le dénivelé sur ce type de séjour est inférieur à 350-400 mètres par jour.
L'amplitude horaire : Les départs en randonnée se font généralement vers 9h00, et l'arrivé à l'hébergement suivant ou le retour à l'hébergement est généralement prévue pour 17h00 (plutôt 18h00 en été où les journées sont plus longues et l'appel à la baignade ou à la sieste plus fréquent). Ce qui fait une large amplitude horaire, offrant ainsi la possibilité de s'arrêter régulièrement pour regarder une fleur endémique ou non, raconter une histoire, boire un coup, admirer un panorama, etc…
Concernant les hébergements sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.
Sur certains séjours, tels que les safaris par exemple ou d'autres circuits présentant un cachet spécifique, vous pourrez néanmoins être hébergé ponctuellement en gîte et/ou campement aménagé. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements. Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisissez votre voyage.

Quelques précisions sur cette randonnée : Exceptionnellement, le dénivelé du J5 sera plus élevé que les autres journées de marche. Le dénivelé positif sera de +500 mètres et le dénivelé négatif de -900 mètres. Cette randonnée reste pour autant tout à fait réalisable dès lors que vous avez l'habitude de marcher.

PETITS CONSEILS

Nous accueillons beaucoup de randonneurs qui n'ont pas eu le temps de s'entraîner avant de venir et beaucoup souffrent de courbatures, tendinites et autres petites misères qui gâchent un peu ou beaucoup leur séjour.

Vous n'avez pas le temps de faire du sport, alors sur votre trajet pour aller travailler, vous pouvez monter et descendre les escaliers à pied au lieu de prendre l'ascenseur.

Dès que les beaux jours arrivent, vous pouvez vous lever 1/2h plus tôt et descendre à la station précédente pour continuer à pied ou faire l'inverse le soir.

Mais surtout habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas. Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites : Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoire et des antalgiques.

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement (ou heureusement !) pas assurer le beau temps… et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage … laissez-vous imprégner par une ambiance … différente !…

SITUATION GÉOGRAPHIQUE

Le séjour se déroule dans les Hautes Pyrénées (65), en amont de la vallée d'Argelès-Gazost.
L'entrée de cette vallée se situe au Sud de Tarbes, juste après la ville de Lourdes, célèbre pour les apparitions de la Vierge Marie à Bernadette Soubirous au 19ème siècle.
Vous randonnerez presque tout le temps au cœur du Parc National des Pyrénées.

L'HÉBERGEMENT

Deux formules vous sont proposées

6 nuits en gîte, en formule dortoirs. Sanitaires communs. Des couvertures sont fournies dans tous les hébergements. Il est obligatoire de prévoir un drap-sac.
Ou 6 nuits en formule hôtelière en chambre standard double ou twin (single avec supplément), ou en chambre familiale pour les familles (chambres triples ou quadruple).

Voici quelques informations quant aux hébergements.
2 nuits en gîte au Pont d'Espagne, en dortoirs de 4 à 10 places. Pour les familles et selon disponibilité à la réservation, possibilité de privatiser le dortoir. Sanitaires communs. Vous êtes au cœur de la Nature et du Parc National des Pyrénées. Il n'est pas rare de voir quelques isards passer devant le gîte le soir après l'affluence ou le matin avant l'arrivée des randonneurs.
Site internet : https://www.refuge-clot.csvss.fr
2 nuits en gîte à Gavarnie, en dortoirs de 5 à 7 places avec douche et lavabo pour chaque dortoirs, et WC sur le palier. Pour les familles et selon disponibilité à la réservation, possibilité de privatiser le dortoir. Un réveil royal avec les odeurs de pain grillé et de confiture maison…
Site internet : https://www.legypaete.pagesperso-orange.fr
1 nuit en refuge à Oredon en petit dortoir avec bats-flancs. Pour les familles et selon disponibilité à la réservation, possibilité d'une chambre privative de 4 places (voir option). Sanitaires communs. Dégustation possible du fromage de pays et de sa confiture de cerises.
Site internet : https://www.chalet-hotel-oredon.fr
1 nuit en gîte à Barèges en dortoirs de 12 places ou en chambre privatisée si famille de 4 à 6 personnes, selon disponibilité à la réservation. Sanitaires communs.
Site internet : https://www.gite-oasis.fr

Pour la formule hôtelière

Hôtel Edelweiss (similaire*) à Cauterets**. L'hôtel est situé au cœur du village dans une décoration « montagne », avec des chambres spacieuses au confort bien actuel. Le restaurant propose une cuisine traditionnelle et équilibrée, aux saveurs du terroir.
Site internet : https://www.edelweiss.hotel.fr

Hôtel Le Marboré à Gavarnie**. Toutes les chambres ont vue sur la montagne. WIFI dans les parties communes. Le décor montagnard prédomine dans tout l'hôtel.
Site internet : https://www.lemarbore.com

Refuge d'Oredon. Vous disposerez d'une chambre double avec lavabo. Draps et serviettes fournis. La douche et les WC sont communs.
Site internet : https://www.chalet-hotel-oredon.fr

Hôtel Montagne Fleurie* à Barèges**. Hôtel de caractère aménagé dans une demeure du 18ème siècle entièrement rénovée, il est situé au cœur du petit village de Barèges et à proximité des thermes. Décor authentique avec ses meubles anciens, des parquets en noyer et en chêne, et une magnifique rampe ouvragée. Chambres spacieuses desservies par ascenseur. Le restaurant de l'hôtel propose des plats variés préparés avec des produits du terroir.
Site internet : https://www.montagnefleurie.fr

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée.
D'un hébergement à l'autre, vous ferez suivre vous-mêmes votre gros bagage dans votre véhicule.

LES TRANSFERTS

Sur ce circuit, vous aurez besoin de votre véhicule pour vous déplacer entre les hébergements. Sauf pour le jour 6 au matin lorsque vous aurez laissé votre véhicule à Barèges, un taxi vous ramènera au point de départ de votre randonnée. Vous retrouverez votre véhicule en fin de balade. Les transferts en cours de séjour ou en fin de séjour sont soumis à une contrainte horaire en raison des réservations des taxistes et navettes. De ce fait, et par nécessité de nous adapter aux contraintes logistiques, ces transports peuvent être mutualisés avec d'autres voyageurs VIAMONTS Trekking. Le prix du séjour prend en compte ces mutualisations et n'ouvrira pas droit à une quelconque indemnisation. L'exigence d'un transport strictement privatif pourrait entraîner un supplément tarifaire et un décalage horaire.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin avant de partir. Si vous le souhaitez, vous pourrez acheter des bouteilles d'eau minérale dans les villages où vous faites étape.

Les dîners et petits-déjeuners sont pris dans les hébergements. Ils sont copieux et complets. Le plus souvent, il s'agit d'une cuisine familiale faite des spécialités pyrénéennes. Ainsi vous aurez l'occasion de goûter à la célèbre garbure (soupe de légumes, haricots, mouton), à la tourte pyrénéenne (pâtisserie type 4 quarts mais … spécial Pyrénées, bien sûr !!!), ou encore la tarte aux myrtilles, …

Les repas de midi : vous pourrez faire le choix de le commander directement sur place, à votre arrivée à l'hébergement le soir même ; de le constituer via les différentes boulangeries et épiceries que vous croiserez le matin avant de partir sur les jours 3, 4, 5 et 7 ; ou de le prévoir la veille pour le lendemain pour les jours 2 et 6. Attention par contre aux horaires d'ouvertures de ceux-ci. Si vous choisissez un départ matinal, il se peut que seules les boulangeries soient ouvertes.

Le jour 6, en quittant le refuge d'Oredon, le pique-nique est fourni.

LE PRIX

Le prix comprend

L'hébergement tel que mentionné et selon la formule choisie.
La demi-pension sauf le diner à Barèges (jour 6).
Le pique-nique du jour 6, au départ du refuge d'Oredon.
1 transfert Barèges – Réserve naturelle du Néouvielle.
La télécabine du Pont d'Espagne.
Le téléphérique du Lac de Gaube.
L'accès et la visite de l'Observatoire du Pic du Midi.
L'accès au parking du Pont d'Espagne pour 1 véhicule.
Un topoguide détaillé de chaque itinéraire.
Un support cartographique au 1/25000ème avec le tracé des itinéraires.
Un porte-carte imperméable.

Le prix ne comprend pas

Les repas de midi, sauf le jour 6 qui est inclus.
Les boissons non incluses dans les menus.
Le parking du cirque de Troumouse (prévoir environ 4 € par véhicule).
La navette (facultative) d'Aumar à Aubert le jour 5 (prévoir environ 5 € par personne, gratuit pour les enfants – 10 ans).
L'assurance individuelle.
Les frais de dossier (30 € pour un groupe de 1 à 5 personnes avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage).
D'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué » dans « Le prix comprend ».

Informations complémentaires quant aux frais de dossier

De manière générale, il sera prévu **30 € de frais de dossier pour un groupe de 1 à 5 personnes**, avec l'envoi de maximum 1 carnet de voyage. Pour un groupe de 6 à 15 personnes, les frais de dossier seront de **50 € pour le groupe. En cas d'inscription de dernière minute**, à - 15 jours du départ, **un supplément de 30 € de frais de dossier pour le groupe sera facturé** afin de finaliser l'envoi du carnet de voyage en Chronopost et sur une adresse en France.

Frais de modification :
Toute demande de changement faite **après confirmation** du voyage entraînera la facturation de **30 € de frais** de modification pour le groupe, payables immédiatement par carte bancaire à distance.

Pour les groupes à partir de 6 personnes, il ne sera délivré que 2 jeux de cartes et topoguides pur l'ensemble du groupe. Si vous souhaitiez un jeu supplémentaire, consultez le chapitre « OPTIONS ».

PERIODE

Cette randonnée peut être effectuée de la mi-juin jusqu'à mi-octobre.

OPTIONS

Carnet de voyage supplémentaire : 35 €.

Formule hôtel :
Supplément single : 180 €.
Option 4 pique-niques pour les jours 2 à 5 : 70 €

Formule gîte :
Option 4 pique-niques pour les jours 2 à 5 : 55 €

Nuit supplémentaire, en nuit et petit déjeuner, prix par personne :

En début de séjour à Cauterets :
- En gîte, en dortoir : 40 €
- En hôtel, base chambre double ou twin : 70 €

En fin de séjour à Barèges :
- En gîte, en dortoir : 40 €
- En hôtel, base chambre double ou twin : 65 €

Privatisation possible du dortoir pour les familles, selon la disponibilité à la réservation. Coût variable selon la période de départ, le nombre de participants et la disponibilité des dortoirs au moment de la réservation.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : vous êtes attendu le premier jour à l'hébergement à partir de 16h00. Si vous deviez arriver après 20h00, nous vous remercions de bien vouloir informer directement votre hôte.

Pour la formule en gîte

Pour accéder au gîte avec vos bagages, il est plus confortable de prendre la télécabine du Pont d'Espagne (incluse dans le forfait). ATTENTION, fermeture de celle-ci à 17h30 en juin et septembre et à 18h30 en juillet et août.

Une randonnée vous est également proposée dès le 1er jour.

Elle est d'une durée plus courte (2 heures de marche environ). Vous pourrez la faire avant ou après avoir déposé vos bagages à l'hébergement.

Dispersion : le jour 7 au matin vous effectuerez la montée en téléphérique jusqu'à l'observatoire du Pic du Midi.

Selon vos envies, ce dernier jour peut se terminer en fin de matinée (prévoir 2h30 à 3 heures pour l'aller-retour en téléphérique et le temps de visite du Pic), ou en fin de journée si vous décidez de redescendre à pied.

POUR VOUS RENDRE A CAUTERETS

Que vous veniez de Toulouse, de Tarbes ou de Bordeaux, vous rejoindrez l'autoroute A64, et vous prendrez la sortie n° 12 en direction de Lourdes (Gavarnie). De là vous rejoindrez Lourdes que vous contournerez en suivant la direction d'Argelès Gazost. Puis vous éviterez Argelès Gazost en suivant la direction de Pierrefitte Nestalas. Puis, arrivé à proximité de Pierrefitte, au rond-point, vous prendrez à droite en direction de Cauterets et en laissant la route de Gavarnie partir sur votre gauche. Vous traverserez le village de Cauterets en suivant la route principale qui vous mènera jusqu'au Pont d'Espagne. Le parking se situe derrière la barrière de péage (ticket fournis dans le carnet de voyage).

Compte tenu du déroulement de ce séjour, il est indispensable de disposer d'un moyen de locomotion (voiture, moto, …).

LES FORMALITÉS DE POLICE

Pour les ressortissants européens, une carte nationale d'identité en cours de validité est **OBLIGATOIRE**.

LES FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.
Compte tenu de l'éloignement des centres de secours et du fait que vous randonnerez seuls, nous vous recommandons de partir en bonne santé.
N'oubliez pas d'amener votre carte vitale ou votre attestation de prise en charge de sécurité sociale et mutuelle.

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à consulter un médecin. Pharmacies et médecins sont nombreux dans la vallée.

Veillez également à emporter les références de votre assurance en assistance – rapatriement (nom de la compagnie, n° de contrat et n° de téléphone permanent).

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

Vous trouverez des pharmacies à Cauterets, à Luz St Sauveur (peu avant Gavarnie) et à Barèges. De même, quelques médecins exercent dans chacune de ces 3 villes.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…)
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…)
Pansements hémostatiques (type Coalgan)
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine)

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules… Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lacées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc…
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MÉDICAMENTS A VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansements coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…
Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius…
Broncho dilatateurs : Ventoline
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

TRAITEMENT DE L'EAU

Compte tenu de l'altitude à laquelle vous allez randonner, si vous faites le choix de remplir votre gourde en pleine montagne nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne la consommer qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

CONTRE LES MOUSTIQUES

Si vous êtes sensibles aux piqûres des moustiques, nous vous conseillons de prévoir le nécessaire sous forme d'une action mécanique :

- Une lotion répulsive : akipic, cinq sur cinq, …
- Une crème apaisante après piqûre : apaisyl, desensilium,…

Mais il existe actuellement de nombreuses autres solutions anti-moustiques en pharmacie : bracelets, huiles essentielles, ultra-sons, etc….

VOS BAGAGES

Prévoir un petit sac à dos (25 à 35 litres) devant contenir chaque jour et pour chaque participant :

- Une gourde (pleine !).
- Un lainage ou polaire chaude.
- Un coupe-vent efficace en montagne.
- Une cape de pluie.
- Une paire de gants (obligatoires !!).
- Le pique-nique de la journée.
- Un couteau.
- Un short : il est préférable de partir en pantalon le matin, et se changer en cours de route lorsque la température monte.
- Crème solaire et stick à lèvres écran total.
- Lunettes de soleil.
- Casquette ou chapeau de soleil.
- Du papier hygiénique et un briquet pour le brûler (attention tout de même à la végétation. Il est parfois recommandé d'emporter le papier sale dans une poche plastique qui sera jetée dans la première poubelle au retour de la journée).
- 2 poches en plastique : une pour votre poubelle personnelle, et une autre pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps.
- Votre carte VITALE (ou carte d'assurance maladie européenne).
- Numéro de téléphone et de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance – rapatriement.
- La carte nationale d'identité.
- Une couverture de survie.
- Les numéros d'appel d'urgence : 112.

A prévoir dans un seul sac, pour le groupe

- La pharmacie de secours.
- Une couverture de survie (l'idéal étant d'en avoir 1 par personne).
- La boussole.
- Le support cartographique au 1/25000ème.
- Le carnet de route et topoguide.
- Un bloc-notes et un stylo.
- Une mini trousse à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice et des serflex.
- Un tableau récapitulatif des numéros de téléphone et de contrat de l'assurance en assistance – rapatriement de chacun des membres du groupe.
- Un appareil photos (facultatif !).

Pour réaliser votre séjour, ne pas oublier

Les papiers et documents

La ou les cartes bancaires et de l'argent liquide (notamment si vous voulez faire une pause boisson dans un refuge).
Le permis de conduire du conducteur.
Les photocopies de tous les papiers officiels (carte d'identié, permis de conduire).
Vos carnets de vaccination.
Votre carte européenne d'assurance maladie.

Les vêtements et objets pratiques

Une lampe de poche (style frontale) avec piles de rechange.
Un drap-sac pour l'hébergement en gîte.
Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable (possibilité de charger les appareils dans les gîtes).

Des vêtements de randonnée

Tee-shirts respirants (prendre un tee-shirt de rechange pour la pause déjeuner si vous n'avez que des tee-shirts en coton)
Un pantalon de marche en toile.
Chaussettes épaisses.
Des chaussures de marche en montagne.

Et bien sûr : des vêtements de rechange confortable pour le soir. Possibilité de balades « en ville » sur Gavarnie et Barèges.

Liste non exhaustive.

LA LIBERTÉ

VOUS RANDONNEZ SOUS VOTRE ENTIERE RESPONSABILITE :

Faire le choix d'une formule de randonnée « en liberté » signifie que vous possédez un minimum d'expériences en matière de randonnée en montagne.

VOUS SAVEZ NOTAMMENT

- Lire une carte géographique et un topo-guide et les interpréter sur le terrain.
- Vous orienter sur le terrain et manier la boussole.
- Vous connaissez les règles de sécurité en montagne et vous savez prendre la décision de faire demi-tour quand il est encore temps, notamment en prenant en compte les conditions météorologiques.
- Vous savez qu'il faut partir en bonne santé.

VIAMONTS Trekking ne pourra être tenu pour responsable en cas d'incident, accident ou dommages corporels qui pourraient résulter de votre randonnée, et plus particulièrement si vous faites le choix de sortir de l'itinéraire proposé.

CE QUI EST IMPORTANT À SAVOIR

L'éloignement des centres de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, randonnée, monte d'animaux, etc…).

De même, vous devez toujours éviter de vous retrouver seul. Pour cela, n'hésitez pas à faire appel à un autre randonneur pour vous porter secours ou pour aller chercher du secours.

Il faut savoir qu'en montagne, à partir de 1500 m, il est susceptible de neiger chaque mois de l'année. En effet, un simple changement de temps peut entraîner une rapide chute de températures qui s'ensuivra par quelques flocons de neige si le temps tourne à la pluie. C'est pourquoi nous vous recommandons de prioriser le pantalon de randonnée plutôt que le short, même si vous l'amener dans votre sac à dos.

Vous allez randonner en pleine montagne, à des altitudes situées entre 1300 et 2700 m. Nous vous rappelons les règles de base en montagne :

- manger avant d'avoir faim.
- boire avant d'avoir soif.
- se couvrir avant d'avoir froid.
- se découvrir avant d'avoir trop chaud.
- se protéger toujours contre le soleil (chapeau et crème solaire).
- ne jamais s'éloigner du sentier indiqué sur notre carnet de voyage surtout en cas de mauvais temps.
- Savoir faire demi-tour à temps par rapport aux conditions météorologiques, à la difficulté du terrain et à votre propre appréhension du terrain.
- savoir demander de l'aide.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

POUR TELEPHONER

Le contact n'est pas permanent. Parfois même il ne passera pas pendant toute la journée. Prenez votre mal en patience et prévoyez de rappeler le soir…

ELECTRICITÉ

Vous pourrez recharger vos appareils photos et portables dans tous les hébergements. Néanmoins, le chargement de vos appareils s'effectuera sous votre responsabilité (être vigilant dans les dortoirs collectifs sur la formule gîte).

LE CLIMAT

C'est un climat de montagne qui est caractérisé en été par des journées chaudes avec un refroidissement en fonction de l'altitude. Toutefois, de brusques changements de temps (orages) peuvent survenir, surtout en fin de journée. Généralement, c'est entre 12 et 14h00 que l'on peut voir si le temps s'annonce changeant ou non pour le reste de l'après-midi. Regardez bien le ciel durant la pause déjeuner.
Dans tous les cas, il est recommandé de partir tôt le matin, pour un retour avant 17h00.

LE RELIEF

Les Pyrénées prennent naissance il y a 40 millions d'années. Les montagnes de Luchon sont essentiellement constituées de granit et barrent l'accès à l'Espagne grâce aux grands sommets de plus de 3 000 m tels que le Perdiguère (3 222 m) et le Portillon d'Ôo (3 050 m). Les glaces du quaternaire, qui ont envahi toute la région, se retirent peu à peu en ayant façonné les vallées et creusé, dans les parties les plus tendres de la roche, de nombreux lacs qui s'étagent sur les versants des montagnes.

LA FAUNE ET FLORE

A l'étage montagnard, on trouvera les forêts de feuillues caduques (bouleaux, chênes, hêtres, trembles) ainsi que les forêts de pins sylvestres et sapins blancs.
Entre 1 700m et 2 300m, cette zone sera caractérisée par la pousse du pin noir, rhododendron, airelles, genévriers, genêts. Au-dessus de 2400m (étage Alpin) les renoncules, gentianes, soldanelles (en début de saison), silènes, occuperont les lieux.

Plus de 200 espèces d'animaux sont présentes.
Chez les mammifères, on pourra observer : l'isard, le chevreuil, le sanglier, l'hermine, la marmotte et l'écureuil.

Chez les oiseaux, le coq de bruyère, l'aigle royal, le vautour fauve, le percnoptère d'Egypte et le gypaète barbu sont présents. On rencontrera facilement la mésange bleue, la corneille, le grand corbeau de montagne. Petite curiosité, le tichodrome des falaises : C'est un oiseau qui niche dans les parois rocheuses d'altitude. Avec un accompagnateur averti, il est facilement observable.

LES SOUVENIRS QU'IL EST SYMPA DE RAMENER

Bâtons de marche en bois.
Cartes postales.
Couvertures ou gilets en pure laine des Pyrénées (un vrai régal pour l'hiver).

LA « POLITIQUE » DE *VIAMONTS Trekking* … DANS LES PYRÉNÉES

Les progrès sont notables depuis quelques années mais il y a encore des déchets qui traînent un peu partout. Ne laissez donc rien qui pourra trahir votre passage…
Emportez tout : kleenex, papier toilette etc…
Par ailleurs, tout détritus, même organique, nécessite du temps de biodégradation.

Si vous faites le choix de jeter « aux 4 vents » vos pelures de pommes ou autres détritus de la sorte, veillez à ce qu'ils ne restent pas à la vue des prochains randonneurs. Dans tous les cas, les pelures des agrumes (oranges, clémentines, ….) ou des melons et/ou pastèques ne doivent pas être laissés sur place, leur temps de biodégradation étant trop long eu égard à la fréquentation de ces chemins.

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien Dropbox ou Wetransfer de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…).

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance. Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc…Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

- **Option 4 : GARANTIE DES PRIX :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

- **Option 5 : SPORTS ET LOISIRS :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

- **Option 6 : PROTECTION SANITAIRE :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
  Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

  Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internent ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.
Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).

Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver ».
- Indiquez le nombre de participants.
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez).
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

SUITE A VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous vous envoyons une confirmation d'inscription et de réservation des prestations.

Environ 3 semaines avant votre départ, vous recevrez le carnet de voyage pour finaliser votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Il y aura aussi (et surtout), les supports cartographiques nécessaires à votre circuit, le topoguide détaillé, et les vouchers des différentes prestations.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent le dernier moment pour s'inscrire. Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement est complet ou un supplément peut vous être proposé en raison d'un changement d'hébergement du fait que celui prévu est complet.

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS LE PLUS TÔT POSSIBLE…

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter d'urgence pendant ce séjour, faites-nous appeler. Nous leur communiquerons le numéro de téléphone du prochain hébergement et/ou nous les mettrons directement en contact avec vous, notamment s'ils ont besoin d'aide.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.
Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : 05 61 79 33 49
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

VIAMONTS Trekking

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS