FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées Catalogne

Randonnée en liberté

LACS DES ENCANTATS ET VAL D'ARAN

7 jours – 6 nuits – 6 jours de marche **–** *Randonnée Niveau 2*

Une randonnée en liberté pour découvrir les Encantats, au nord de la Catalogne, dans le val d'Aran, joyau des Pyrénées espagnoles.

Cette randonnée en liberté, au cœur des Pyrénées espagnoles, vous fait cheminer dans la plus vaste région lacustre d'Europe et vous fait découvrir également quelques-uns des plus beaux sites du val d'Aran ! C'est au départ de la petit ville de montagne de Vielha, au sein d'un hôtel***, à l'accueil irréprochable, que les randonnées s'effectueront dans la région magique des Encantats. Au cœur des Pyrénées, ces territoires offrent tout un réseau de sentiers faciles et bien tracés et, c'est le sac léger, que vous découvrirez ce petit coin de paradis qui vous dévoilera ses charmes : forêts de pins, multitude de lacs glaciaires aux couleurs turquoise ou émeraude, grandes étendues de pelouses d'où émergent les fleurs multicolores des montagnes, petits ruisseaux… un vrai paradis que le Parc National d'Aiguestortes !! Une superbe randonnée dans les Pyrénées… en Val d'Aran !

Les points forts du séjour

Une découverte des Encantats avec les transferts inclus pour les jours 5 et 6.
Les paysages lacustres féériques des Encantats.
Le dîner gourmand durant la semaine.
La nuit au refuge d'Amitges, avec sa terrasse face aux aiguilles des Encantats.

PROGRAMME

Jour 1 : **Les grands lacs de Baciver**

Randonnée en boucle sur le vaste plateau d'Orri où sommeillent, au fond du cirque, les grands lacs de Baciver dominés par les pics de Rosario, de Marimania et de Baciver. Retour par les forêts de pins éparses où les petits ruisseaux louvoient sur les pelouses rases… véritables jardins japonais !
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 480 m.
Dénivelé négatif : - 480 m.
*Hébergement : hôtel***, base chambre double.*
Repas inclus : dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Tredos - Cirque de Colomers**
Par le sentier de Tredos, traversée de la forêt de pins et découverte du célèbre cirque de Colomers où se succèdent une multitude de lacs qui s'étagent le long du plateau… paysages grandioses ! Ce cirque est appelé « le cirque aux mille lacs »… et pour cause !
Possibilité de raccourcir le temps de marche en prenant une navette au retour (à votre charge 5 € A/R à ce jour, tarif non contractuel).
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 450 m.
Dénivelé négatif : - 450 m.
*Hébergement : hôtel***, base chambre double.*
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 3 : **Vallon de Gerber et Aiguilles de Saboredo**
Découverte du vallon paradisiaque de Gerber. Véritable havre de paix, le vallon est ponctué de nombreux petits lacs, où le sentier, bordé de rhododendrons, de pins à crochets et de bouleaux blancs, serpente le long des étendues d'eau, face aux aiguilles acérées de Saboredo… le vallon de Gerber fait partie des endroits les plus beaux des Encantats, avec ses petits lacs entourés de pins à crochets aux formes tourmentées, ses pelouses rases, ses nombreux oiseaux… Ont dit dans le pays que les fées s'y donnent rendez-vous certains soirs !!
Dîner dans un restaurant gourmand pour déguster quelques spécialités du pays.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 500 m.
Dénivelé négatif : - 500 m.
*Hébergement : hôtel***, base chambre double.*
Repas incus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 4 : **Pla de Beret - Village de Montgarri**
Randonnée en boucle vers le petit village abandonné de Montgarri ; nous sommes au bout du val d'Aran ; vous pourrez admirer les grands sommets frontaliers avec l'Ariège. L'architecture des maisons est particulière ; le presbytère a été restauré et transformé en refuge gardé (vous pourrez y prendre votre déjeuner). Retour par les estives (alpages) du versant sud qui croise de temps à autre quelques anciennes granges et maisons typiques d'un autre temps. Possibilité de faire cette boucle en VTC pour les amateurs en herbe. A réserver d'avance (voir le chapitre des options).
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 250 m.
Dénivelé négatif : - 250 m.
*Hébergement : hôtel***, base chambre double.*
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 5 : **Parc National de San Maurici – Lac d'Amitges**
Transfert sur Espot et le lac de San Maurici. Vous êtes au cœur du Parc National de San Maurici, et au pied des aiguilles des Encantats. Découverte de ce superbe vallon et de son lac où se mirent les forêts de pins à crochets et les aiguilles granitiques des sommets alentours. Un superbe sentier permettra de découvrir la grande cascade qui se jette dans le lac et d'admirer les points de vue exceptionnels sur toute la vallée de San Maurici. Encore quelques torrents et vous atteindrez le refuge confortable d'Amitges avec sa superbe terrasse, face aux sommets des célèbres Encantats. Si vous avez de la chance, vous pourrez observer, le matin ou le soir, quelques isards et daims venant se désaltérer au bord du lac ou lécher le sel qui s'échappe des failles de la digue…
Temps de transfert : 1 heure.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelés positifs : +700 m.
Dénivelés négatifs : 0 m.
Hébergement : refuge de montagne gardé.
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.

Jour 6 : **Port de la Ratera**
A travers les estives du vallon de la Ratera, arrivée sur le large col de la Ratera. Magnifiques vues depuis le Port, sur le vallon de San Maurici et les grands plateaux de Colomers. Ascension facultative du Tuc de la Ratera (2 857 m) si les conditions le permettent ; vue sans pareille sur les lacs de Colomers et les grands sommets des Encantats ! Descente ensuite vers le charmant petit refuge de Saboredo où s'étagent de nombreux lacs glaciaires. Vous êtes dans le magnifique vallon de Ruda, où se trouvent les sources de la Garona de Ruda… Continuation jusqu'à la prairie de Locampo et transfert retour sur Vielha.
Temps de marche : 5 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 350 m.
Dénivelé négatif : - 800 m.
Temps de transfert : 15 min
*Hébergement : hôtel***, base chambre double.*
Repas inclus : petit déjeuner - dîner.
Repas non inclus : déjeuner.
Si vous décidez de faire le Tuc de la Ratera :
Dénivelé positif : + 750 m.
Dénivelé négatif : - 1200 m.

Jour 7 : **Fin de séjour**
OU si vous en avez envie : Découverte du vallon d'Arties le long du torrent, puis, par un petit sentier qui serpente sous les sapins, arrivée sur les rives du lac de la Restanca, entouré par les immenses barrières de granit… Retour en boucle par un sentier en balcon bordé par les iris, les lys et les rhododendrons... décor féérique, notamment en juillet !
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 400 m.
Dénivelé négatif : - 400 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 02/02/24) ; 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 2 : Une randonnée de niveau 2 est accessible à toute personne effectuant environ 1 séance de sport par semaine en complément d'avoir l'habitude de marcher.
Le type de terrain sur lequel s'effectue les randonnées peut être varié : pistes, chemins, ou encore sentiers.
Occasionnellement, il peut y avoir quelques cheminements rocailleux. Cela ne rend pas pour autant la randonnée plus difficile, en revanche, elle vous demandera un peu plus de vigilance et d'attention.
En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire pourra être proposée par le guide bien que cela ne représente pas une obligation.
Le temps de marche est généralement compris entre 4 et 6 heures de marche par jour.
Le nombre de kilomètres peut varier entre 8 et 17 km selon la nature du terrain (plat ou montagne ; beaucoup de pistes ou beaucoup de sentiers ; etc…).
La vitesse de marche sera d'environ 3,5 km par heure sur du plat ; + 250 m par heure à la montée ; - 350 m par heure à la descente.
Le dénivelé positif journalier ne dépasse pas les 650 m par jour.
L'amplitude horaire : les départs en randonnée se font généralement entre 08h30 et 09h00, et l'arrivée à l'hébergement du soir sera vers 17h30 - 18h00.

Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion de sentier moins facile, pour s'arrêter regarder une fleur endémique ou la sieste des marmottes, pour contempler un paysage ou se rafraîchir près d'une cascade, pour visiter un village que l'on traverse ou écouter l'histoire que vous conte votre guide,…
Concernant l'hébergement 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.
Certains hébergements pourront néanmoins être « rustiques » (auberge, gîte, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés,…), voire même ne proposer qu'une formule de dortoir. 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 pour cette randonnée : Si vous décidez de faire l'ascension du pic de la Ratera, le dénivelé sera plus important. La pente est raide, et peut impressionner certains participants.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement 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 !…

Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient… Mais vous savez tout cela… Vous n'en êtes pas à votre premier séjour en montagne…

Lors de votre arrivée en refuge, vous vivrez, l'espace d'une soirée et d'une nuit en contact avec d'autres montagnards. Lors de la nuit en dortoir commun, soyez respectueux du sommeil de vos voisins ; certains vont se lever très tôt dans la nuit et partir pour une plus grande course que la vôtre… Ils ont besoin de dormir.

SITUATION GÉOGRAPHIQUE

Ces randonnées se déroulent dans le Val d'Aran, en Espagne.

Le Val d'Aran est une « enclave espagnole » sur le versant nord des Pyrénées Centrales. La voix d'accès la plus facile reste donc le luchonnais, à une centaine de kilomètres au sud de Toulouse.

Pour info, que vous veniez de Toulouse ou de Tarbes par l'autoroute A64, vous prendrez la sortie n° 17 en direction de Montréjeau / Luchon / Lérida (en Espagne). De là vous suivrez la direction de l'Espagne et Lérida, et vous ne tarderez pas à passer la frontière espagnole.

Comptez environ 1 heure depuis la sortie de l'autoroute (60 km) jusqu'au plus important bourg du Val d'Aran (Vielha).

Sur cet itinéraire, nous vous recommandons de disposer de votre propre véhicule. Néanmoins, vous pouvez prévoir votre arrivée en train ou en avion, puis une location de voiture.

Nous pouvons également assurer vos transferts depuis la gare SNCF ou l'aéroport de votre choix, et sur les départs et retour de randonnée. Nous consulter.

Les transferts de jours 5 et 6 sont déjà inclus aux prix du circuit.
Pour effectuer la randonnée du jour 7, un supplément sera demandé.

L'HÉBERGEMENT

5 nuits en hôtel* à Vielha** en chambre double (ou twin) en demi pension.
1 nuit en refuge de montagne gardé, en grands dortoirs et sanitaires communs. Couchage sur bas-flancs avec couette synthétique. Douches chaudes et grandes baies vitrées sur les aiguilles des Encantats agrémentent ce refuge.

ATTENTION de ne pas confondre « refuge » avec « hôtel ». Gérés par un gardien souvent issu du milieu montagnard, le mot « refuge » prend là tout son sens : ces établissements sont conçus pour les randonneurs afin qu'ils puissent se reposer, grâce à un copieux repas et une bonne nuit de sommeil. Il ne s'agit pas de « prestations hôtelières ». Ainsi, vous serez amenés à participer au service de table et vous devrez quitter votre table du dîner après l'avoir nettoyée.

Dans un souci de transparence, voici le nom et le lien internet de l'hôtel ; celui-ci pourra changer selon la disponibilité au moment de votre inscription ; si la réservation n'est plus possible dans cet hôtel, un autre établissement, de catégorie similaire, sera réservé.
Hôtel Riu Nere à Vielha : il est situé au cœur du vieux quartier d'un petit bourg de montagne, sur les abords d'un torrent, le Riu Nere. Les chambres sont chaleureuses et décorées dans le style contemporain, avec un charme tout à fait local, mélangeant le bois, la pierre et le fer forgé. Elles sont toutes équipées de télévision et accès Wifi gratuit. L'établissement est pourvu de deux ascenseurs, d'une réception 24 h/24, d'une bagagerie et d'un bar. Le petit déjeuner est servi sous forme de buffet international avec du salé et du sucré et produits régionaux. La restauration est une cuisine aranaise avec des plats typiques des Pyrénées centrales espagnoles. Ils sont savoureux et copieux ; le menu est composé d'une entrée, d'un plat principal et d'un dessert. L'hôtel dispose également de quelques places de garage au tarif de 13 €/jour (tarif connu à ce jour) dans le cas où vous viendriez avec votre véhicule.
Site internet : https://www.hotelriunere.com

PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que vos affaires de la journée sauf pour le jour 5 lors de la nuit en refuge où il faudra prévoir votre brosse à dent, une petite serviette de toilette, un drap/sac pour dormir, et un petit change (sous vêtements) pour le lendemain. Le refuge fournit des couvertures et des chaussures de repos.

TRANSFERTS

Seuls les transferts du jour 5 au matin et du jour 6 en fin de journée sont inclus dans le tarif. Ils seront réalisés par un taxiste local, hispanophone.
La taille et le confort du véhicule sera adaptée au nombre de participants et au type de trajet (jour 6, circulation sur une piste forestière).

L'EAU ET LA NOURRITURE

L'eau : n'oubliez pas de remplir votre gourde chaque matin avant de partir. Compte tenu que vous randonnerez sur des moyennes altitudes, nous vous déconseillons de boire l'eau de montagne sans l'avoir préalablement traitée avec des pastilles purifiantes du type Hydroclonazone ou Micropur. Vous en trouverez dans toutes les pharmacies.
Vous pouvez également acheter des bouteilles d'eau minérale dans les épiceries du village. Si vous optez pour cette solution, nous vous demanderons alors de jeter vos bouteilles vides dans les conteneurs de tri sélectif que vous trouverez dans la ville.
A SAVOIR : sur ce circuit, nous vous recommandons de prévoir environ 2 litres d'eau par jour et par personne. Il est possible de remplir votre gourde à « mi-chemin » lorsque vous croiserez les refuges de Colomers (jour 2), Montgarri (jour 4), Saboredo (jour 6) et Restanca (jour 7). Sur les autres journées, le réapprovisionnement n'est possible qu'en pleine nature, prévoyez le traitement adéquat ou les contenants nécessaires.
Les petits-déjeuners sont pris directement à l'hôtel ou au refuge (pour la nuit en refuge). Ils sont servis sous forme de buffet international avec des denrées sucrées et salées. Vous y retrouverez tous les ingrédients du petit déjeuner français (pain, beurre, confitures) et bien davantage encore : fruits de saison, charcuterie, fromage, omelette…
Pour les pique-niques du midi vous aurez la possibilité d'acheter le nécessaire la veille au soir dans un des nombreux commerces de la ville, ou de le commander à l'hôtel lors de votre dîner du soir. Idem pour votre nuit en refuge où vous aurez la possibilité de le commander la veille au soir auprès de votre gardien. Cette dépense restera à votre charge.
Les dîners seront pris directement dans votre hébergement. Il s'agit d'une cuisine aux saveurs principalement aranaises (catalanes pour le refuge). Vin et eau sont inclus au menu (sauf au refuge), toutefois, pour une bouteille ou une quantité particulière, un supplément pourrait vous être facturé par l'hôtel.

Il est prévu un **dîner dans un restaurant gourmand** afin de varier les plaisirs de la bouche.

PÉRIODE DE DÉPART

Circuit pouvant être effectué de mi-juin à mi-septembre.

LE PRIX

Le prix comprend

L'hébergement en hôtel*** et en refuge pour une nuit.
La demi-pension du dîner du jour 1 au petit-déjeuner du jour 7.
Un dîner dans un restaurant gourmand.
Les transferts nécessaires à la réalisation du séjour (jour 5 et jour 6).
Une pochette de voyage comprenant : le carnet de voyage, le topoguide, le support cartographique de l'intégralité du circuit et les traces GPX de l'itinéraire.

Le prix ne comprend pas

Les repas de midi.
Les boissons non incluses dans les menus.
Le transport sur le lieu des départs et retour des randonnées.
Certaines navettes qui restent facultatives (jour 2 et jour 7).
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 mentionné dans « Le prix comprend ».

A partir de 6 personnes, nous consulter.

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**. 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 moins de 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.

OPTIONS

Chambre individuelle en hôtel 3* pour 5 nuits : **90 €**/personne.
Chambre double à usage individuelle : **135 €**/personne.

Nuit supplémentaire en hôtel*** en demi-pension :

- Chambre double ou twin : **60 €**/personne (+ 7 €/pers du 03/08 au 24/08/24).
- Chambre individuelle : **75 €**/personne (+ 7 €/pers du 03/08 au 24/08/24).
- Chambre double à usage individuelle : **90€**/personne (+ 6 €/pers du 03/08 au 24/08/24).

Réduction pour chambre triple en hôtel*** pour 5 nuits : **17 €**/personne.

Un pique-nique par jour, soit 5 pique-niques (4 à l'hôtel, 1 au refuge) :
60 €/personne.

Location VTT pour le jour 4 (dans le cas où vous optez pour ce choix) :
VTT musculaire, gamme moyenne : **40 €**/personne
VTT à assistance électrique, double suspension : **90 €**/personne
Dans les deux cas, la location inclus le casque et le kit de réparation.

Carnet de voyage supplémentaire avec topoguide, support cartographique et traces GPX du jour 7 : **25 €** pour le groupe.

Transferts si pas de véhicule : Nous consulter.

DÉPART DE LA RANDONNÉE

Le départ est prévu directement depuis le Val d'Aran, le jour 1, dans le courant de la matinée (départ au plus tard à 14h00 pour pouvoir être de retour vers 17h30).

Si vous souhaitez arriver la veille du départ, n'hésitez pas à le mentionner, nous vous réserverons une nuit supplémentaire sur l'hébergement de votre choix.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

A l'heure de la rédaction de la présente fiche technique, les ressortissants européens doivent disposer d'une carte nationale d'identité en cours de validité.

ATTENTION : La prolongation de la carte nationale d'identité n'est pas reconnue par les autorités espagnoles. Vous devrez donc être muni d'une carte nationale d'identité française ou d'un passeport affichant une date de validité encore en cours à la fin de votre séjour.
Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun.
Vaccins recommandés : les habituels à savoir diphtérie/tétanos/polio ; hépatites A et B.

De façon à ne pas faire l'avance des frais médicaux, si toutefois vous aviez besoin de soins, n'oubliez pas de vous procurer la carte européenne d'assurance maladie, à demander de 15 jours à 1 mois avant votre départ auprès de votre caisse d'assurance maladie.

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.
Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

Amenez avec vous les coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement souscrite pour ce voyage : n° de téléphone d'urgence et n° de contrat.

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.

Sur cette destination, vous pourrez trouver des pharmacies à proximité et notamment à Vielha. Toutefois les noms des médicaments espagnols étant différents des noms des médicaments français, nous vous recommandons de disposer de votre propre pharmacie (il peut être difficile d'expliquer exactement ce que l'on cherche ou ce que l'on a quand on ne parle pas espagnol).

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 lassées, 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 À 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…

CONTRE LES MOUSTIQUES

A certaines périodes de l'année (principalement de mi-juillet à mi-août), il peut être préférable de prévoir une protection mécanique contre les moustiques :

- Lotion répulsive, bracelet anti-moustiques, émetteur d'ultra-sons, etc …
- Crème apaisante en cas de piqûres.
- Granules homéopathiques d'Apis Melifica.

ATTENTION : Certains de ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale.

N'OUBLIEZ PAS VOS MÉDICAMENTS HABITUELS

VOS BAGAGES

Prévoir un petit sac à dos (25 à 35 litres) pour les randonnées quotidiennes + une valise ou grand sac de voyage.

Le petit sac à dos devra 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 (inutile certains jours, à vous d'évaluer !!).
Une paire de gants.
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 si le temps se met au chaud.
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.
Dans un sac hermétique type « congélation » : votre carte d'assurance maladie européenne ; le numéro de téléphone et de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance - rapatriement ; votre carte nationale d'identité ; le permis de conduite du conducteur ; votre carnet de vaccination ; votre carte bancaire ; et des espèces (notamment si vous souhaitiez faire une pause boisson dans un refuge).
Les numéros d'appel d'urgence : 112.

A prévoir en supplément pour la nuit en refuge :

Un drap/sac pour dormir au refuge, mais aussi sur la formule en dortoir au gîte/musée (draps fournis en formule chambre double du gîte).
Une lampe de poche (style frontale).
Du change en sous-vêtements pour le lendemain.
Un pantalon type caleçon polaire pour le soir au refuge (au cas où votre pantalon de marche soit mouillé par la pluie).
Une trousse de toilette avec le strict minimum : brosse à dents, dentifrice pour 2 ou 3, petit savon ou flacon pour la douche (non indispensable !!), petit carré de serviette spéciale randonnée ultra légère et au séchage ultra rapide.

À prévoir dans un seul sac, pour le groupe :

La pharmacie de secours.
Au moins 1 couverture de survie (l'idéal étant d'en avoir 1 par personne).
La boussole.
Le support cartographique.
Le carnet de route / topoguide.
Un bloc-notes et un stylo.
Un nécessaire à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice, et quelques serflex.

Dans votre bagage qui restera à l'hôtel, ne pas oublier :

Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, permis de conduire,).
Serviette de toilette (fournies en formule chambre double du gîte, et à l'hôtel bien sûr).
Trousse de toilette complète.

Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable (possibilité de charger les appareils au gîte ou à l'hôtel). Prévoir également une multiprise si vous aviez plusieurs appareils à recharger (mobile, appareil photos, montre-gps, caméra, portable…. et le tout pour chaque personne du couple ???). Il y a parfois peut de prise à disposition dans une chambre.
Des vêtements de randonnée de rechange :

- Tee-shirts respirants (prendre un tee-shirt de rechange pour la pause déjeuner si vous n'avez que des tee-shirt en coton).
- Un pantalon de marche en toile.
- Un short.
- Chaussettes épaisses
- Des chaussures de marche en montagne
- Des vêtements de rechange pour le soir au village, pour un shopping « en ville », ou encore pour une sortie en pub.

Liste non exhaustive. Néanmoins, il est inutile de vous surcharger, la montagne n'est pas un défilé de mode !!

LA LIBERTÉ

VOUS RANDONNEZ SOUS VOTRE ENTIÈRE RESPONSABILITÉ

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 condition physique.

VIAMONTS 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, aux altitudes auxquelles vous allez randonner, 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, et de ne jamais oublier les gants.

En début de saison, il arrive que la neige soit restée plus longtemps que d'ordinaire. Certains sentiers peuvent alors ne pas se voir sur un « petit » tronçon, ou parfois tout juste se deviner. De même, la présence d'un gros névé à traverser peut rendre un passage très dangereux du fait des risques de chutes par glissade. Si vous n'êtes pas sûr de l'itinéraire, ou si le risque de chutes était trop important, il faut savoir renoncer à la balade, et faire demi-tour. Si c'est en début de la balade, vous consacrerez votre journée à autre chose ; nous vous aurons au préalable proposé d'autres balades. Et si c'est en fin de journée, il peut être préférable de faire demi-tour quitte à arriver même très tardivement à l'hébergement plutôt que de prendre des risques inconsidérés. N'oubliez pas de prévenir l'hébergeur dès que possible.

Vous allez randonner en pleine montagne, à des altitudes situées entre 1400 et 2400 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 COMPLÉMENTAIRES

LA MONNAIE

Comme dans tous les pays d'Europe, c'est l'Euro. Il y a des distributeurs automatiques à Vielha. La plupart des commerçants de la ville prennent la carte bancaire. Le refuge d'Amitges (jour 5) et celui de Montgarri (que vous croisez le jour 4) acceptent la carte bancaire à partir de 10 € (sauf en cas d'intempéries ayant coupé les communications téléphoniques du terminal de paiement).Aucun des autres refuges que vous pourriez rencontrer (Colomers le jour 2, Saboredo le jour 6 et Restanca le jour 7) ne prennent les cartes bancaires. Prévoyez donc de la monnaie.

POUR TÉLÉPHONER

Dans le Val d'Aran, au village, votre portable passe sans problème. Par contre, durant les journées de randonnées, le contact n'est pas permanent, et parfois même il ne passera pas pendant toute la journée. Au refuge d'Amitges, le portable ne passe pas.

Pour appeler en France depuis l'Espagne

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0

Pour appeler l'Espagne depuis la France

Faire le 00 34 + le n° de votre correspondant.

Pour appeler l'Espagne depuis l'Espagne

Faire directement le numéro de votre correspondant.
Si ça sonne « occupé » en faisant le 0033, ré-essayez en faisant le +33.

ÉLECTRICITÉ

Dans les hôtels le courant est de 220 volts. Vous pourrez recharger vos téléphones portables ainsi que vos appareils photos.

Dans les refuges, l'électricité est solaire et réservée au fonctionnement des refuges. Néanmoins, les gardiens mettent à la disposition des randonneurs quelques rares prises électriques pour recharger leurs appareils (photos ou téléphone). C'est une tolérance de leur part et non une obligation. N'oubliez pas que l'électricité est coupée à 22h00 et que le rechargement de vos appareils s'effectuera sous votre entière responsabilité.
Nous vous demandons de ne pas abuser de ce service et de le faire en bonne et intelligente entente entre randonneurs. Comme on le sait, les abus ou conflits transforment souvent une tolérance en service payant ou en interdiction.

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 13 et 15h00 que l'on peut voir si le temps s'annonce changeant ou peut-être pas 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.
De part son orientation Est – Ouest, le Val d'Aran est cependant marquée par une influence du climat atlantique.

LE RELIEF

Les Encantats tiennent leur nom par rapport à deux sommets jumeaux : La Grande et la Petite Encantats… La région est tellement belle que les aranais et catalans l'on baptisée « Encantats » (enchantées). En effet, constitué essentiellement de sommets granitiques, le relief fut ensuite arasé par les glaciers de l'ère quaternaire. Ces derniers, laissèrent derrière eux, de nombreux lacs, nichés aux pieds des grands sommets. Ils façonnèrent d'immenses plateaux d'altitude qui rendent les randonnées accessibles où les dénivelés sont peu importants.

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 2 400m (étage Alpin) les renoncules, gentianes, soldanelles (en début de saison), silènes, occuperont les lieux.

Plus de 200 espèces d'animaux sont représentées dans le parc.
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.

BIBLIOGRAPHIE

« *Le parc National d'Aigues Tortes* » G. Véron et A.Jolis Ed. Pyrénéennes.
« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».
« *Femmes pyrénéennes* » d'Isaure Gratacos.

À VOIR / À FAIRE

Visite des églises romanes du Val d'Aran et plus particulièrement celle de Salardu ; visite de certains musées de la vallée, à commencer par le PyrenMuseu, le musée du Pyrénéisme, à Salardu (c'est l'auberge où certains feront le choix de loger), et à continuer par l' « Ecomuseu Ço de Joanchiquet » à Vilamos. Un document informatif sera joint à votre carnet de voyage pour une meilleure préparation de votre séjour.
Prévoir un temps pour des courses à Vielha : alcools, cigarettes, huile d'olives, fruits, amandes, olives,…
Nombreuses activités sportives à découvrir en compagnie des espagnols (beaucoup parlent le français) : rafting, via ferrata, VTT….

LES SOUVENIRS QU'IL EST SYMPA DE RAMENER

Bâtons de marche en bois.
Couvertures ou gilets en pure laine des Pyrénées (un vrai régal pour l'hiver).
Le tee-shirt du votre hébergement et celui du refuge d'Amitges !!

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via 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…).

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...
Vous désirez enchaîner avec un autre trek ?...
Vous désirez vous reposer dans un hôtel sur Salardu ou Vielha ou une autre ville ?...
Faites-nous part de votre projet, nous pouvons vous conseiller et vous proposer quelques « bons plans » …

EN SAVOIR UN PEU PLUS

Les Encantats (en Catalan, signifie « enchantées »), c'est un massif granitique où l'on trouve près de 500 lacs glaciaires étagés sur les flancs des montagnes. Du vert le plus clair au noir le plus sombre, cette concentration est unique dans les Pyrénées.
Le Parc National d'Aigüestortes (eaux sinueuses en Catalan) a été créé le 21 octobre 1955. Il englobe une grosse partie des Encantats. D'une superficie d'environ 18000 hectares, l'altitude y varie entre 1 600m et 2 942m. Avec sa zone périphérique, il couvre en fait plus de 22 396 hectares.

Le Parc National des Encantats est situé en Catalogne (province de Lerida) sur les régions de Pallars Subira et de Ribagorça. Il doit son nom aux deux aiguilles jumelles qui surplombent l'Etang de San Maurici : La Grande Encantats (2 947m) et la Petite Encantats (2 738m). Ces deux sommets ont une histoire… une légende….

Mais les Encantats, c'est aussi…le val d'Aran…

L'Aran, en Gascon signifie « la vallée ». Ce serait donc un pléonasme que de dire le Val d'Aran « la vallée de la vallée ». Situé en Espagne, dans les Pyrénées, le val d'Aran est le seul territoire espagnol où l'on parle la langue occitane (l'aranais). C'est la langue officielle de cette vallée. La Garonne y prend sa source et descend vers la France par le Comminges.

Influencé par l'Espagne mais aussi par la France, le val d'Aran est une enclave qui a su rester authentique. Villages typiques de montagne, églises d'architecture romanes, forte identité des aranais au caractère trempé dans le roc même des montagnes attirent « l'étranger ». Avec un accueil remarquable et un sens de l'hospitalité peu commun, les aranais se font un plaisir de faire découvrir « leur pays »…

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 : Option : 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 : Option : 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 : Option : 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.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

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 À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons une confirmation de séjour dès que nous avons l'accord de disponibilité des hébergements. Dans le cas contraire, nous vous contacterons par téléphone afin d'étudier ensemble la possibilité de décaler 1 jour avant ou après.

Après paiement du solde et environ 3 semaines avant le départ, nous vous enverrons le carnet de voyage complet avec le topoguide, les supports cartographiques, le porte-carte imperméable et les vouchers à présenter auprès des différents partenaires pour la réalisation de votre circuit.

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. Si vous attendez le dernier moment, un des hébergements peut être complet et nous ne pourrons pas confirmer votre départ.
D'attendre le dernier moment, vous pourriez être contraint à modifier vos dates de départ.

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… DES QUE POSSIBLE …

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

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 notre site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

VIAMONTS Trekking

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS