FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées Aragon

ASCENSION DU MONT PERDU ET VIRE DES FLEURS

4 jours – 3 nuits – 3 jours de marche – *Randonnée Niveau 4*

Au sommet du Mont Perdu

Sur la Vire des Fleurs

Retour vers la Brèche

L'ascension du Mont Perdu et la Vire des Fleurs, une des plus belles randonnées dans les Pyrénées.

Ascension du Mont Perdu (3355 m) et célèbre Vire des Fleurs du canyon d'Ordesa en seulement trois jours de marche ! Vous n'avez que 4 jours devant vous, vous rêvez de faire l'ascension du sommet qui fut, pendant bien longtemps, considéré comme le plus haut des Pyrénées ; on vous a si souvent parlé de la célèbre Vire des Fleurs, ce large chemin « taillé » en pleine paroi, à des centaines de mètres du sol, qui se parcourt sans danger et qui domine tout le grand canyon d'Ordesa… La Brèche de Roland donne l'accès à ce territoire classé au patrimoine Mondial par l'Unesco, où les montagnes calcaires (les plus hautes d'Europe… faut le dire !) mêlent leurs couleurs éclatantes allant du gris le plus pur au vert le plus tendre… Un véritable enchantement où marmottes, hardes d'isards, vautours et bon nombre d'espèces végétales rares ne font qu'ajouter à la beauté des lieux. Une randonnée mythique dans un territoire où les mots sonnent fort dans l'Histoire des Pyrénées… où les montagnes s'élancent d'un seul jet à l'assaut du ciel…

Ce séjour vous permet d'explorer cette région unique dans les Pyrénées. Admirer le gigantisme du canyon d'Ordesa, observer les vautours et les isards, mais aussi cheminer sur des sentiers taillés à même la falaise à des centaines de mètres du sol… Faire l'ascension du plus prestigieux sommet du cirque, admirer le grandiose cirque de Gavarnie côté Français…. Un voyage complet et envoûtant pour tout randonneur avide de découverte… Un voyage dans le temps avec l'histoire des Pyrénées et des grands explorateurs…

Les points forts de ce parcours

Un mini séjour vous proposant l'une des plus belles randonnées des Pyrénées.
Le passage de la Brèche de Roland et le refuge de Goriz au pied du Mont Perdu.
L'ascension du Mont Perdu un des sommets les plus prestigieux des Pyrénées.
La journée sur la Vire des Fleurs.

PROGRAMME

Jour 1 : **Lourdes - Brèche de Roland - Refuge de Goriz**

Accueil en gare de Lourdes par notre guide puis transfert au col des Tentes (2 208 m). Montée à la Brèche de Roland, passage grandiose pour descendre sur les hauts plateaux qui mènent au refuge de Goriz (2 180 m) construit au pied du célèbre Mont Perdu. Il ne sera pas rare d'apercevoir quelques marmottes et hardes d'isards.

Transfert : véhicule privatisé, 1 heure 30 environ.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelée positive : + 850 m.
Dénivelée négative : - 850 m.
Hébergement : refuge.
Repas inclus : déjeuner (pique-nique) - dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner.

Jour 2 : **Goriz - Sommet du Mont Perdu (3355 m)**

Ascension du Mont Perdu (3 355 m)… Sans difficulté technique, le sommet se laisse gravir sans encombre ; la vue sur la chaîne est unique ; par temps clair, on peut même apercevoir l'Aneto et le Néouvielle !... Descente sur Goriz en milieu ou fin d'après-midi.

Temps de marche : 7 heures environ.
Dénivelée positive : + 1 200 m.
Dénivelée négative : - 1 200 m.
Hébergement : refuge.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 3 : **Goriz - Vire des Fleurs - Gavarnie**
Le long des hauts plateaux surplombant le cirque de Cotatuero, entrée dans la célèbre Vire des Fleurs… C'est un large sentier, à plusieurs centaines de mètres du sol, taillé à même la falaise ; il se découvre sans difficulté technique et se réalise sans problème. La vue est fantastique sur l'ensemble du canyon d'Ordesa. Montée ensuite à la Brèche de Roland, puis descente sur le col des Tentes. Transfert sur Gavarnie, nuit en gîte. Petite balade facultative, le long du Gave, afin de découvrir le célèbre cirque de Gavarnie et sa cascade.
Transfert : véhicule privatisé, 15 minutes environ.
Temps de marche : 7 heures environ.
Dénivelée positive : + 900 m.
Dénivelée négative : - 1000 m.
Hébergement : gîte.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 4 : **Gavarnie - Lourdes**
Transfert en gare de Lourdes après le petit déjeuner puis dispersion du groupe en fin de matinée.
Transfert : véhicule privatisé, 1 heures 30 environ.
Repas inclus : petit déjeuner.
Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Nota : en raison de nombreux travaux importants au sein du refuge pour la saison 2024, les places dans les dortoirs du refuge resteront très limitées… en conséquence, le refuge a installé des tentes proches de l'établissement afin que vous puissiez passer la nuit. Les repas seront pris à l'intérieur.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 21/03/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

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 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.

"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des sentiers battus!!" ...

INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

LE NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 4 : Les randonnées de niveau 4 nécessitent d'avoir un entraînement sportif régulier et relativement soutenu. Pour avoir un ordre d'idée de cette « relativité », idéalement vous devez être capable, dans les 3 à 4 semaines précédents votre départ, de faire un footing de 10 km à la vitesse de 10 km/h, et à raison de 3 sorties par semaine. Si vous êtes vidé au bout de 2 semaines à ce rythme, alors ce séjour pourra s'avérer « éprouvant », « fatigant » pour vous. Si vous êtes en pleine forme à la fin des 2 semaines, alors vous devriez bien vivre ce séjour et le profiter pleinement.
Il faut donc être en bonne santé, en bonne forme physique et en bonne forme psychologique pour réaliser un séjour de niveau 4.
Naturellement, vous devez avoir l'habitude de marcher en montagne (avec des dénivelés positifs pouvant aller jusqu'à 1200 m occasionnellement) et sur différents types de terrains.

Vous cheminerez sur sentiers mais également en hors-sentiers, notamment en altitude. La marche sur les éboulis ou sur les pierriers ne vous effraie pas, voire elle vous amuse, et vous préférez couper en hors-sentier dans une prairie et/ou une vaste étendue rocailleuse que de suivre une piste qui les contourne.
Probablement à plusieurs reprises durant le séjour, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser,… Mais vous connaissez ce type de terrain de haute montagne, et vous savez l'apprécier pourvu que ce ne soit pas toute la journée.
Le but d'une randonnée de niveau 4 est d'effectuer une traversée en passant par la Haute Montagne pour se donner l'opportunité de réaliser un sommet (qui peut être un challenge ponctuel mais toujours facultatif sur la partie finale) et pour s'imprégner de ce milieu environnemental si particulier qui fait « vibrer » les fans de ces régions de Haute Montagne.
Les temps de marche sont généralement compris entre 5 et 8 heures (donc moyenne à 6h30 de marche).
Le nombre de kilomètres peut varier entre 15 et 25 km selon la nature du terrain et la longueur de l'étape.
Concernant le dénivelé positif, il varie entre 800 et 1200 mètres selon les étapes (avec une moyenne se situant généralement à 950 m de dénivelés positifs par jour et autant à descendre).
La vitesse de marche sera d'environ 5 km par heure sur du plat ; + 350 m par heure à la montée ; - 500 m par heure à la descente.
L'amplitude horaire : Les départs en randonnée s'effectueront généralement entre 7h30 et 08h00, avec une arrivée à l'hébergement suivant vers 17h00 – 17h30 afin d'avoir le temps de bien récupérer pour repartir le lendemain.
Cette amplitude horaire nécessitera d'avoir une cadence suffisamment soutenue. Néanmoins, on prendra le temps d'admirer un paysage spectaculaire, faire une vraie bonne pause déjeuner si la météo le permet, prendre le temps de passer lentement un passage « délicat », etc…
Sur un circuit de niveau 4, il est primordial d'arriver de bonne heure à l'étape suivante, car la récupération physique n'en sera que de meilleure qualité (ce qui est très important pour enchaîner avec la journée du lendemain). Ainsi, les pauses pique-nique sont souvent assez courtes, sans trop de sieste comme on peut souvent les vivre sur un circuit de niveau 2 ou 3.
Concernant les hébergements, sur ce type de séjour vous serez généralement logés en refuges ou gîtes, en dortoirs communs petits ou grands, avec sanitaires communs, même lors des retours en vallées où le choix pourrait être autre (sauf exception mentionnée, naturellement).

Une randonnée sur un niveau 4 est une randonnée « engagée », dans le sens où il y aura forcément et régulièrement des passages dits « délicats » : traversées de pierriers, bord de falaise, hors-sentiers, col d'altitude à passer, sommet à atteindre, parcours se déroulant la majeure partie du temps entre 2000 et 3000 m d'altitude, voire au-dessus pour les sommets, donc la majeure partie du temps en zone de Haute Montagne,...
Il est largement recommandé que seules les personnes déjà aguerries aux parcours montagnards ne s'engagent sur ces circuits qui nécessitent une préparation physique régulière tout au long de l'année.
Quelques précisions sur cette randonnée : 3 jours de marche sur sentier bien marqué avec toutefois quelques passages en hors sentier et éboulis mais sans difficulté technique, notamment lors de l'ascension du Mont Perdu.

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-inflammatoires 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.

En langage de montagnard on indique le niveau d'une randonnée en heure de marche mais aussi en dénivelée. La randonnée en montagne diffère donc de la randonnée dite « classique ». La dénivelée est la différence d'altitude entre le point de départ et le point d'arrivée. Moins la pente est raide sur le terrain et plus il faudra compter de temps pour effectuer le dénivelé positif indiqué. Par exemple, un dénivelé positif de 500 m en terrain plat demandera plus de temps qu'un dénivelé de 500 m en terrain pentu… ces paramètres sont à prendre en compte lorsqu'on regarde le niveau d'une randonnée…

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 … le trek et la montagne c'est aussi ça… 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. Il faudra savoir accepter des conditions de vie simples où la promiscuité est souvent de mise dans les dortoirs ; les refuges sont aujourd'hui équipés de douches.
Lors des arrivées en refuge, vous vivrez, l'espace d'une soirée et d'une nuit en contact avec d'autres montagnards. Lors des nuits en dortoirs communs, 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.

Vous allez vivre durant quatre jours avec des personnes que vous ne connaissez pas et dans un environnement qui ne vous est pas habituel. Essayez d'être tolérants face à certains comportements ou certaines situations et gardez votre bonne humeur. Vous profiterez mieux ainsi de vos vacances. Toutefois, en cas de difficultés persistantes, n'hésitez pas à parler avec votre accompagnateur, sa position peut aider à résoudre les conflits et favoriser votre approche du milieu et/ou du groupe.

L'HÉBERGEMENT

2 nuits au refuge gardé de Goriz en dortoirs commun ou sous tente biplace.
1 nuit en gîte à Gavarnie en dortoir de 4 à 6 personnes.

Pour information, voici les noms et le site internet (dans la mesure du possible) et quelques détails concernant les hébergements.
Refuge de Goriz : sanitaires communs avec douche chaude et couchage sur bat-flanc (ou sous tente). Duvet inutile, il y a des couvertures au refuge (sauf si vous dormez sous tente où vous devrez apporter votre duvet ; nous vous en avertirions le plus tôt possible).
Gérés par un gardien souvent issu du milieu montagnard, ces hébergements proposent la restauration et la nuitée en grands dortoirs communs avec couchage sur bat-flancs. Ces établissements sont à l'origine conçus pour les montagnards… Ne confondez donc pas « refuge » avec « hôtel »… Mais vous savez tout cela… Vous n'en êtes pas à votre premier séjour en montagne…
Gîte « Le Gypaète » à Gavarnie : Situé au cœur du petit village de Gavarnie, cet hébergement, à l'ambiance conviviale et chaleureuse propose une grande salle à manger au décor rustique avec cheminée, une bibliothèque ainsi qu'une collection de fleurs séchées de montagne. Le couchage se fait en dortoirs communs de 5 à 7 lits superposés avec douches et lavabos dans la chambre. Les toilettes sont sur le palier. Duvet inutile, il y a des couvertures ; drap/sac obligatoire.
Site internet : www.legypaete.pagesperso-orange.fr

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez vos affaires nécessaires au séjour dans votre sac à dos sauf pour le jour 2 lors de l'ascension du Mont Perdu où vous ne prendrez avec vous que le minimum pour la journée. Vous pourrez laisser quelques affaires sur Gavarnie le jour 1, que vous récupèrerez le jour 3 lors de votre retour sur Gavarnie. Le duvet est inutile, il faudra juste un drap/sac ; il y a des couvertures dans le refuge et au gîte.

LES TRANSFERTS

De la gare de Lourdes à Gavarnie et sur tous les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour, un minibus 9 places assurera les déplacements. Celui-ci pourra être conduit soit par votre guide, soit par une personne de l'agence, soit par un taxiste selon la logistique prévue.
En cas de départ en tout petit groupe ou en groupe plus important, le choix du ou des véhicule(s) assurant les transferts pourra être modifié pour s'adapter au mieux.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin au refuge. Vous pouvez, si vous le désirez et si vous avez quelques craintes, traiter l'eau avec des pastilles purifiantes de type Hydroclonazone ou Micropur.
Les petits-déjeuners sont pris dans les hébergements. Vous y retrouverez le traditionnel pain-beurre-confiture + café-lait-thé ; et dans certains sites vous y trouverez également de la charcuterie. En règle générale, ils sont à volonté.
Les repas de midi sont des pique-niques. Le jour 1 sera un pique-nique collectif élaboré à partir de produits locaux de notre région et réparti entre chacun. Sur les autres journées, des pique-niques individuels seront préparés par le gardien du refuge et remis à chacun le matin avant le départ. C'est votre accompagnateur qui décide de l'endroit pour la pause repas.
Les repas du soir sont préparés par le gardien du refuge ou par l'aubergiste. Ils sont chauds et copieux. Il s'agit d'une cuisine de type « familiale » généralement composée d'une soupe + un plat de résistance (viande ou poisson + féculents et légumes) + des crudités + un dessert.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne. Diplômé et connaissant parfaitement le terrain, il vous conseillera, et vous fera découvrir ce massif. Il mettra tout en œuvre pour vous permettre de découvrir la région. Ouvert à toutes les discussions, il se fera un plaisir de répondre au mieux à vos interrogations.

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte d'abord sur les aspects sécuritaires de la gestion d'un groupe dans les différents milieux naturels où vous allez évoluer. Ils n'ont pas reçu de formations « poussées » sur les aspects culturels, géologiques, botaniques et autres ; n'attendez donc pas d'eux des explications scientifiques ou historiques très approfondies sur la région que vous traverserez.

PÉRIODE DE DÉPART

Circuit pouvant être effectué de début juillet à fin septembre.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche matin du jour 1 à 8 heures en gare SNCF de Lourdes.
Dispersion : le jour 4 au même endroit en fin de matinée.
Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons réserver pour vous une chambre d'hôtel proche de la gare. Vous devrez vous-même la régler sur place.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
Les transferts du lieu de rendez-vous du 1er jour jusqu'au lieu de rendez-vous du jour 4.
L'hébergement en refuge de montagne gardé.
L'hébergement pour une nuit en gîte sur Gavarnie.
Les repas du jour 1 à midi au jour 4 au matin.

Le prix ne comprend pas
Les boissons.
L'assurance individuelle.
Les frais de dossiers (18 €/personne ou par couple ou par famille).
D'une manière générale tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 4 personnes jusqu'à 12 personnes.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

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

Pour information, l'Espagne fait partie des pays européens ne reconnaissant pas à ce jour l'extension de validité de la carte nationale d'identité française. Il est donc impératif d'avoir une carte nationale d'identité dont la date de validité ne soit pas encore atteinte à la date de retour en France.

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

SANTÉ

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

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.

De façon à ne pas faire l'avance des frais médicaux si toutefois vous aviez besoin de soins, nous vous conseillons de demander avant le départ (15 jours à 1 mois à l'avance) à la sécurité sociale, une carte européenne d'assurance maladie ou une attestation européenne (formulaire E111).

N'oubliez pas les coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement que vous souhaitez utiliser pour ce séjour : nom de la compagnie + numéro d'appel d'urgence + numéro de contrat.

Dans le cas où vous faites appel à l'assurance de votre carte bancaire, veillez à prendre les coordonnées de la carte avec laquelle vous avez effectué le paiement de votre séjour (condition souvent indispensable pour utiliser leur assurance).

Si durant votre séjour vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, n'hésitez pas à en parler à votre accompagnateur. Il pourra ainsi prendre les dispositions nécessaires notamment du fait de l'éloignement des centres de secours.

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.

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…

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

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits 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 (notamment le soir du jour 2) :

- 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….

L'accompagnateur possède une trousse à pharmacie de premier secours…

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un sac à dos de 40 à 50 litres.
Une paire de chaussures de marche.
Une polaire bien chaude.
Une paire de gants.
Un coupe vent ou surveste de montagne.
Un pantalon de randonnée.
Un short.
Une polaire légère.
Une gourde.
Un couteau.
Lunettes de soleil.
Chapeau ou casquette.
Bonnet.
Crème solaire et stick à lèvres (OBLIGATOIRE !).
Papier toilette et un briquet pour le brûler.
Mouchoirs en papier.
Deux sacs en plastique (un pour le linge sale et un pour votre poubelle personnelle).
Pharmacie personnelle vue avec votre médecin. Voir ci-dessus à la rubrique « SANTÉ ».
Un sac plastique pour protéger vos affaires d'un éventuel mauvais temps.
Un petit sac plastique à fermeture hermétique (type sac de congélation) pour protéger vos papiers d'identité et votre argent.
Papier journal pour faire sécher les chaussures si besoin (pas de magazines !).
Un sac à viande ou drap/sac (il y a des couvertures au refuge).
Votre duvet si vous passez la nuit sous tente.
Une lampe de poche (avec piles de rechange).
Un pantalon léger (style caleçon) pour les soirées.
Tee-shirts, chaussettes et sous-vêtements de rechange. A vous d'évaluer…
Une petite paire de chaussures de repos (il y a des chaussures au refuge).
Des affaires de toilettes (Contentez-vous du minimum : brosse à dents et échantillon de dentifrice, gant de toilette et petit carré de serviette. Ne pas vous surcharger !!...).
Un gel désinfectant pour les mains.
Bâtons de marche (facultatif).
Et si vous le souhaitez, un appareil photo.

Evitez de vous surcharger ; la randonnée en montagne n'est pas un défilé de mode ; votre sac à dos ne doit pas dépasser les 8 kilos. Réfléchissez bien à ce que vous avez impérativement besoin d'emporter.

Vous pourrez laisser quelques affaires sur Gavarnie le jour 1, que vous retrouverez le jour 3 au soir.

VOTRE SÉCURITÉ

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, etc.…) toujours sur vous.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre 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, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).
Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

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

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage.

Lors des arrivées en refuge, vous vivrez, l'espace d'une soirée et d'une nuit en contact avec d'autres montagnards. Lors des nuits en dortoirs communs, 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. Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

La montagne est un environnement à l'équilibre fragile ; afin de le préserver le plus longtemps possible, nous vous remercions de choisir un savon (ou une lessive) non moussant(e), qui se rince facilement, qui soit biodégradable et de faire votre toilette (si vous en avez envie) en aval des refuges et loin des points d'eau.

Ne laissez rien de votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (ou brûlez les) et déchets en tout genre. Nos guides et accompagnateurs, qu'ils soient étrangers ou français sont sensibilisés à ce problème.

Presque tous les refuges de montagne sont équipés de douches pour le plus grand plaisir des randonneurs. Sachez toutefois que l'eau de votre douche s'écoule presque directement dans les ruisseaux et torrents de montagne. Ce n'est pas comme « en ville » où l'eau est filtrée avant de repartir dans la nature.

De ce fait, nous vous recommandons de ne pas utiliser les gels douche fortement moussant que l'on peut trouver dans tous les commerces. Préférez à cela, des gels douche sans savon, spécialement conçus pour être utilisés dans la nature. Ils sont vendus notamment en parapharmacie ou dans les boutiques bio et nature.

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !
De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrons ainsi en faire paraître quelques-uns dans notre catalogue ou sur notre site, en mentionnant l'auteur, bien sûr… !!

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE EN GARE DE LOURDES

Vous arrivez en voiture depuis Toulouse

Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien.
Quitter l'autoroute au niveau de la sortie n°12 Tarbes ouest/Lourdes et suivre ensuite la direction de Lourdes par la RN21 jusqu'à la gare SNCF.

Vous arrivez en voiture depuis l'Ouest de la chaîne

Prendre l'autoroute A 64 direction Pau/Tarbes/Toulouse et la quitter au niveau de la sortie n° 11, direction Lourdes/Soumoulou/Pontacq.
Suivre la RN117 et traverser Soumoulou puis prendre à droite la D940 direction Pontacq et enfin Lourdes.

Vous arrivez en train

De Paris par Toulouse ou Tarbes ou Bordeaux, descendre en gare SNCF de Lourdes.

Si vous désirez des informations sur les tarifs et horaires, appeler le 3635.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Toulouse/Blagnac

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Toulouse/Matabiau, puis le train direction « gare de Lourdes ».

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Tarbes/Lourdes

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Lourdes.

Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Pau

Prendre le bus, ligne « gare SNCF de Pau », puis le train jusqu'à la gare SNCF de Lourdes.

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous réserver une chambre d'hôtel proche de la gare de Montréjeau que vous règlerez directement sur place. Nous contacter.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'Euro.
Vous pourrez acheter tout ce que vous voudrez sur Gavarnie. Les refuges acceptent la carte bancaire.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez le ; ne gaspillez pas les batteries ; vous n'en apprécierez que mieux le silence de la montagne et les sons naturels.

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.

ÉLECTRICITÉ

Dans les refuges, l'électricité sert au fonctionnement de l'établissement et non aux besoins des clients. Toutefois, les gardiens laissent une prise électrique pour le rechargement de vos appareils. Cela sera fait sous leur entière responsabilité. Nous vous demandons de ne pas abuser de cela et de le faire en bonne entente avec les autres randonneurs. En cas d'abus ou de conflits, cette tolérance pourrait se transformer en interdiction ou en service payant.

LE CLIMAT

D'influence océanique d'ouest, la vallée d'Ordesa bénéficie d'une amplitude thermique importante entre l'hiver et l'été. Ainsi à l'altitude de 1200m on constate : 0° en janvier contre 14° en juillet. Les précipitations sont de l'ordre de 200 cm/an. Régulièrement arrosé (sous forme de neige en hiver), les estives du massif sont verdoyantes avec, plus bas, la pousse du hêtre et du sapin en moyenne montagne. C'est une des seules vallées pyrénéennes à être orientée ouest/est ; de ce fait, contrairement aux autres vallées du versant sud, elle est verdoyante et ne subit pas l'influence méditerranéenne qui provoque la sècheresse et des massifs secs et arides. Les périodes les plus favorables pour la randonnée sont les mois de juillet, août, septembre et octobre.

GÉOGRAPHIE

Le parc National d'Ordesa est surmonté au nord par le massif des trois sœurs : Mont Perdu (3 355m), Cylindre (3 327m), et Soum de Ramon (3 260m). La prédominance de la roche est calcaire et le massif des trois Sœurs est le plus grand d'Europe. A l'ère glaciaire, ces formations calcaires furent plissées et modelées par les glaciers, créant canyons, vallées en U, gorges et dolines. La partie haute est un cirque glaciaire alors que la partie basse s'encaisse entre des gorges profondes et étroites.
Le Parc National d'Ordesa et du Mont Perdu fut créé le 16 août 1918. La superficie du Parc est de 15 608 ha. Il est classé en 1997 au patrimoine mondial par l'UNESCO.

Le parc est délimité au nord par les trois sœurs constitué par : Le Mont Perdu (3 355m), le Cylindre (3 327m) et le Soum de Ramond (3 260m). D'autres pics comme le Marboré, le Taillon, la Tour et le Casque dépassent la barre mythique des 3 000. La brèche de Roland vient trancher cette barrière et donne accès au cirque de Gavarnie**.**
Depuis le point culminant qu'est le Mont Perdu, une série d'impressionnantes vallées glaciaires descendent en éventail. Le canyon d'Ordesa est parmi les plus grands et les plus profonds d'Europe.

LA FAUNE ET LA 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 de2 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, ont pourra observer : l'isard, le chevreuil, le sanglier, l'hermine, la marmotte et l'écureuil. Avec beaucoup (mais alors beaucoup) de chance…L'Ours… est présent dans la région.
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'Ordesa* » Jean Paul Pontroué Ed. Randonnées pyrénéennes.
« *Le tour du Mont Perdu* » Bernard Clos ; Philippe Pontroué ; Dominique Tribot Ed. Randonnées Pyrénéennes.
« *Parc National d'Ordesa et du Mont Perdu* » Jean Paul Pontroué Ed. Foehn.

CARTOGRAPHIE

Edition espagnole : ORDESA Y MONTE PERDIDO PARQUE NACIONAL 1:25000

- Gavarnie Ordesa Parc National des Pyrénées 24 1:50000

Adresses utiles pour la cartographie et la librairie

- Ulysse 35, rue Saint-Louis en l'Île 75004 Paris
- Librairie Gabelli Aventure 14, rue Serpente 75 006 Paris

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 ?...
Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...
Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...

Contactez nous, nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer !

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)
Le tee shirt des différents refuges !!

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.

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 Internet 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 un carnet de voyage pour préparer 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.
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 que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

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 :

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS