



FICHE TECHNIQUE 2023-2024 Pyrénées centrales - Espagne

RAQUETTES DANS LE PARC NATIONAL D'ORDESA ET DU MONT PERDU

7 jours – 6 nuits – 5 jours de marche – *Raquette Niveau 2*



*Raquettes à neige dans le Parc National d'Ordesa et du
Mont Perdu*

Séjour "en double étoile" qui vous permettra de découvrir le Val de Chistau et le Parc National du Mont Perdu... des ambiances montagnardes contrastées pour deux massifs à la géologie et aux reliefs opposés. La vallée de San Juan de Plan demeure pastorale, étreinte de hauts sommets. Elle se situe au pied du massif granitique des Posets. Vous y trouverez des petits villages de montagne aux murs de pierre et aux rues sinueuses. Entre paysages pastoraux et haute montagne, nos pas nous mèneront au fameux Ibon de Plan, joyau blotti au creux de ses parois rocheuses. Nous côtoierons ensuite des paysages plus isolés et plus sauvages, autour du Parc National d'Ordesa. Ces paysages grandioses et préservés sont propices au ressourcement. Et nous serons justement logés au coeur d'un petit hameau accroché à flanc de montagne, chez Gemma, qui pourra nous proposer à la fin de nos escapades à raquettes quelques animations autour du yoga, de la respiration et de la relaxation. Et, point d'orgue de ce magnifique séjour, la découverte du célèbre vallon d'Ordesa sous la neige ne manquera pas de vous laisser un souvenir impérissable.

Les points forts du parcours

Les randonnées variées et originales à la découverte de deux massifs aux saveurs différentes.

La découverte du massif du Mont Perdu, classé au patrimoine de l'UNESCO.

L'hébergement en chambre d'hôte ou en hôtel, au cœur de villages de montagne.

PROGRAMME

Jour 1 : **Saint Gaudens – Val de Chistau**

Accueil à 16 heures par notre guide en gare SNCF de Saint Gaudens puis transfert en véhicule au val de Chistau via la célèbre vallée d'Aure. Accueil et installation à l'hôtel. Petit briefing du circuit.

Transfert : véhicule privé, 2 heures 15 environ.

*Hébergement : appart -hôtel***.*

Repas inclus : dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 2 : **Ibon de Plan**

Belle randonnée en aller-retour qui nous mènera à l'Ibon de Plan, niché au creux d'un petit cirque. Un lieu à l'atmosphère bien particulière. Nous suivrons une piste au cœur de la forêt où il n'est pas rare d'observer de grands cerfs ou leurs traces. Après l'authentique petit refuge de Lavasar, le chemin surplombe des gorges puis remonte le torrent qui se déverse de l'Ibon. Dîner au restaurant et nuit à l'hôtel.

Transfert : Véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 500 m.

Dénivelé négatif : - 500 m.

*Hébergement : appart -hôtel***.*

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3 : **Tozal de Iguerra**

Une journée pastorale, entre pâturages et forêt sur des reliefs doux, nous monterons jusqu'au petit sommet du Tozal de la Iguerra (1956 m), qui offre une magnifique vue sur la vallée de Chistau. Transfert d'une petite heure le soir vers le petit village qui nous accueillera pour le reste du séjour. Installation et dîner à notre hébergement.

Transfert : véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 600 m.

Dénivelé négatif : - 600 m.

Hébergement : chambres d'hôte.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Punta Estiva (2004 m) et canyon d'Anisclo**

Selon l'enneigement, montée en véhicule à une petite station de ski de fond. Nous partirons pour une belle boucle sur des reliefs doux, très ludiques à raquettes, et qui nous offriront de beaux points de vue sur le canyon d'Anisclo, voisin de celui d'Ordesa à la renommée plus discrète, mais tout aussi magnifique et impressionnant !

Transfert : véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 600 m.

Dénivelé négatif : - 600 m.

Hébergement : chambres d'hôte.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Cuello Gordo ou paysages nordiques au pied des canyons**

Selon l'enneigement, nous irons côtoyer les crêtes pour aller chercher de beaux paysages, forestiers ou lunaires qui pourront nous mener à un beau point de vue dominant l'entrée du canyon d'Ordesa. Dîner et nuit à la maison d'hôte.

Transfert : pas de transfert ou véhicule privé, 1 heure 30 environ.

Temps de marche : 5 heures environ.

Dénivelé positif : + 400 m.

Dénivelé négatif : - 400 m.

Hébergement : chambres d'hôte.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Cirque de Soaso**

Aujourd'hui, nous nous enfoncerons dans les profondeurs du grand canyon d'Ordesa. Dominés de hautes falaises nous remonterons un torrent qui nous offrira peut-être quelques belles sculptures de glace. Le point d'orgue de la journée sera le cirque de Soaso et sa cascade, puits de lumière dans ces gorges vertigineuses.

Transfert : véhicule privé, 2 heures environ.

Temps de marche : 5 heures 30 environ.

Dénivelé positif : + 400 m.

Dénivelé négatif : - 400 m.

Hébergement : chambres d'hôte.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Vio – Saint-Gaudens**

Après le petit-déjeuner, transfert retour sur Saint-Gaudens. Arrêt facultatif en cours de route pour quelques emplettes en vallée d'Aure. Fin du séjour à midi.

Transfert : véhicule privé, 2h30 environ.

Repas inclus : petit déjeuner.

Repas non inclus : déjeuner - dîner.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 06/07/23) ; 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, nivologiques 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.

En cas de fort enneigement subit, le programme pourra être modifié et certaines randonnées remplacées par d'autres, en prévoyant notamment un départ à pied depuis votre hôtel directement, pour le plus grand plaisir de chacun.

Il arrive parfois que la neige fasse défaut. De ce fait, quelques portions de circuit peuvent se dérouler à pied, ou une randonnée peut être remplacée par une autre située dans un secteur mieux enneigé.

Aucun séjour ne sera donc annulé par manque de neige ou grosse chute de neige.

"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 événement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devons 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

Raquette Niveau 2 : Randonnées de 4 à 5 heures de marche (sans compter les arrêts) par jour en moyenne avec des dénivelées positives de 300 à 450 m environ. Ces circuits se déroulent sur sentiers et pistes avec parfois quelques portions en hors sentier, sur des pentes enneigées peu raides. Dans l'ensemble, pour ce type de niveau, nous marchons sur un terrain vallonné. L'hébergement s'effectue soit en hôtel, soit en gîte.

Quelques précisions sur ce séjour : Le début du séjour est un peu plus sportif mais comme les altitudes sont moindres il est possible que les départs se fassent raquettes au sac. De plus une partie de ces itinéraires s'opèrent sur des pistes et en forêt où la neige est généralement moins profonde.

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.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à relativiser les choses.

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 ou la neige 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 !...

Vous allez vivre durant sept 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.

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

L'HÉBERGEMENT

2 nuits en appart hôtel* à Plan** en chambre double (ou twin) avec petit déjeuner.

L'hôtel avec qui nous travaillons habituellement sur Plan est situé au cœur du bourg. Cela vous permet de déambuler simplement et tranquillement dans les ruelles typiques du village et de vous imprégner de l'ambiance espagnole qui règne dans les rues. Les chambres sont chaleureuses avec tout le confort dont vous avez besoin : salle de bain privée avec eau chaude, télévision, internet, services privés...

Site internet : <https://www.villadeplan.com/>

4 nuits en chambre d'hôte à Vio en chambre double ou triple, en demi-pension, avec pique-nique.

Tenue par un couple rayonnant, dans un petit village accroché à flanc de montagne avec une très belle vue, la casa rural Petricor est un lieu de paix, propice au repos et au ressourcement. La décoration des chambres est simple et la maison est lumineuse. Une salle est dédiée aux activités de yoga et de relaxation. Des ateliers y sont proposés le soir.

Site internet : <https://www.casapetricor.com/>

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez aucun bagage à porter puisque nous revenons tous les soirs au même hébergement. Juste votre petit sac à dos contenant vos affaires pour la journée.

LES TRANSFERTS

De la gare SNCF de Saint-Gaudens à Plan puis à Vio et sur tous les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour, un minibus 9 places assurera les déplacements.

Si le groupe est plus important, un taxi suivra avec les personnes supplémentaires, ou un bus plus important pourra éventuellement assurer les déplacements.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin à l'hébergement. Sinon, vous pouvez acheter de l'eau minérale au village de Plan. Il y a de l'eau partout dans la montagne... Votre guide vous indiquera où vous pourrez faire le plein de votre gourde.

Les repas de midi sont des pique-niques préparés par votre accompagnateur les jours 2 et 3 puis ils sont remis par la casa rural. C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.

Le petit-déjeuner est pris directement à l'appart-hôtel ou au gîte. A l'appart hôtel, c'est votre accompagnateur qui préparera le petit déjeuner.

Les dîners sont pris à Plan au restaurant et directement à la casa rural à Vio.

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 oeuvre pour vous permettre de découvrir sa 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.

RENDEZ-VOUS

Rendez-vous : le dimanche après-midi à 16h00 en gare SNCF de Saint-Gaudens.
Si vous deviez arriver à une heure différente, n'hésitez pas à nous en informer.

Dispersion : le jour 7 au même endroit aux alentours de midi.

Si vous repartiez en train, n'hésitez pas à nous communiquer vos horaires de départ, nous ferons le nécessaire.

Si vous souhaitiez laisser votre véhicule dans un parc fermé et surveillé, nous pouvons vous réserver un emplacement de parking proche de la gare. Places limitées, réservation d'avance indispensable. Option non modifiable non remboursable à J -15.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.

Les raquettes et bâtons.

Le matériel de sécurité.

Les transferts du lieu de rendez-vous à Saint-Gaudens le jour 1 jusqu'au lieu de dispersion le jour 7 (même endroit).

L'hébergement tel que décrit dans le programme ci-dessus.

Les repas du jour 1 au soir au jour 7 au petit-déjeuner.

Le prix ne comprend pas

Les boissons non incluses aux menus.

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 mentionné dans « Le prix comprend ».

Départ assuré à partir de 5 participants.

OPTIONS

Option chambre individuelle pour les jour 1 et 2 à l'hôtel : 80 €/personne.

Option parking gardé à St Gaudens pour la semaine : 30 €.

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les français, un passeport ou une carte d'identité en cours de validité est exigé, encore valable à votre retour en France. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat.

Ne prenez pas en compte le fait qu'en France les cartes d'identité sont considérées comme valables 5 ans après la date d'expiration ; ce n'est pas le cas dans les autres pays. Il faut vraiment donc une pièce d'identité en cours de validité.

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 la sécurité sociale, une carte européenne ou une attestation européenne.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

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.

L'accompagnateur possède une trousse à pharmacie à n'utiliser qu'en cas de 1^{er} secours...

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)

Nécessaire pour soigner les ampoules. Plusieurs solutions s'offrent à vous, consulter 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

De manière générale, en Espagne, l'eau du robinet est potable.

Si vous souhaitez vous réapprovisionner en eau en cours de journée (dans les torrents par exemple), nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de traiter l'eau environ 1 heure avant de la boire, avec des pastilles purifiantes. N'oubliez donc pas de vous munir de pastilles 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.

VOS BAGAGES

Prévoir un petit sac à dos (30 à 35 litres) devant contenir chaque jour

- Vos papiers et documents à transporter toujours avec vous.
- Du papier hygiénique et un briquet (pour le faire brûler).
- Un couteau (de type Opinel).
- Une gourde (pleine !!!).
- Lunettes de soleil.
- Crème solaire écran total.
- Stick à lèvres écran total (ne pas confondre avec « hydratant »).
- 2 sacs en plastique : 1 pour protéger vos affaires d'un éventuel mauvais temps, l'autre comme poubelle personnelle.
- Casquette ou chapeau.
- Bonnet.
- Gants chauds.
- Une polaire chaude.
- Une paire de guêtres (facultatif).
- Votre petite pharmacie.
- Le pique-nique qui vous sera remis chaque matin.

Prévoir un sac de voyage ou une valise dans lequel vous mettrez vos affaires nécessaires au séjour. Il restera aux hébergements durant tout le séjour.

Les papiers et documents à ne pas oublier

- La carte bancaire et des espèces.
- Le passeport ou la carte nationale d'identité.
- Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, permis de conduire).

- Les numéros de téléphone et numéro de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance – rapatriement.
- Votre carnet de vaccination (facultatif).
- Votre journal de bord (si vous avez envie).
- Un stylo et crayon à papier.

Rangez les papiers et argent

- Voyagez de préférence avec peu de liquidité sur vous (ne pas mettre tout l'argent au même endroit sur vous).
- Sac « banane » ou tour de cou dans lequel vous aurez glissé un sac plastique étanche (type sac de congélation) afin de protéger vos papiers des intempéries.

La trousse de toilette, sans oublier

- Une crème hydratante.
- Un stick à lèvres hydratant (à utiliser le soir, au retour de la rando).
- Tout le nécessaire habituel : brosse à dents, dentifrice, etc....

Les vêtements de randonnée à prévoir

- Un pantalon de randonnée d'hiver (l'idéal est un caleçon de randonnée avec un sur-pantalon imperméable).
- Des chaussures de marche à tiges montantes et garantissant une bonne imperméabilité pour un usage dans la neige durant toute la semaine.
- Un coupe-vent de montagne (type goretex) avec capuche.
- Un sweat-shirt ou polaire fine.
- Pull ou polaire plus chaude.
- Dans la mesure du possible, prévoir des tee-shirts respirants.

Les autres vêtements à prévoir

- Chaussures légères et chaudes, confortables pour les soirées.
- Vêtements confortables pour le soir à l'hôtel et/ou pour se balader dans le centre ville de Vielha en soirée.
- Sous vêtements à évaluer personnellement.
- Un manteau ou blouson pour les soirées (au cas où votre coupe-vent serait mouillé).

Les objets pratiques

- Une lampe de poche (style frontale) avec piles de rechange.
- Une mini-trousse à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice...
- Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable.
- Du papier journal pour faire sécher les chaussures si besoin (pas de magazines, mais réellement des journaux !).

Evitez de vous surcharger.

Durant les journées de randonnée, votre sac à dos ne doit pas dépasser les 6 kilos (avec le pique-nique et la gourde). Réfléchissez bien à ce que vous avez impérativement besoin d'emporter.

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.

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).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

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.

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.

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.

Suivez les traces de votre guide : sur la neige, il n'y a point de sentier ; sous le manteau neigeux de nombreuses espèces végétales et même animales passent l'hiver « au chaud ». Ne faire qu'une trace limite le risque de découvrir certaines plantes qui, une fois à l'air libre, sont dépourvues de leur protection...le froid vif, les intempéries peuvent leur être fatales.

AUTRES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POUR SE RENDRE EN GARE DE SAINT GAUDENS

Vous arrivez en voiture depuis Toulouse

- Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien. Vous pouvez aussi prendre la RN 117 jusqu'à Saint Gaudens.
- Quitter l'autoroute à la sortie n°18 Saint Gaudens, et prendre à droite vers le centre ville. Au bout de 2 km environ, une petite ruelle sur la gauche descend fortement et indique la direction de la gare SNCF (visible au dernier moment. Rester attentif). En bas de la côte, face au passage à niveau, prendre à droite, la gare est à 200 m.

Vous arrivez en voiture depuis l'Ouest de la chaîne

- Prendre l'autoroute A 64 direction Toulouse. Vous pouvez aussi prendre la RN 117 jusqu'à Saint Gaudens, dans ce cas, remonter jusqu'au rond-point à l'entrée du centre ville, et suivez les panneaux indicateurs.
- Quitter l'autoroute à la sortie n°18 Saint Gaudens, et prendre à droite vers le centre ville. Au bout de 2 km environ, une petite ruelle sur la gauche descend fortement et indique la direction de la gare SNCF (visible au dernier moment. Rester attentif). En bas de la côte, face au passage à niveau, prendre à droite, la gare est à 200 m.

Vous arrivez en train

De Paris, il y a des trains directs jusqu'à la gare SNCF de Saint Gaudens.

Sinon, de Toulouse il existe des TER pour Saint-Gaudens, ou des trains Inter-cités vers Tarbes et/ou Hendaye.

De Bordeaux ou Bayonne, prendre le train grande ligne pour Tarbes puis la correspondance au départ de Tarbes pour Saint Gaudens.

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. Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

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

Prendre la navette (ou un taxi) pour se rendre à la gare SNCF de Tarbes. Se reporter aux informations ci-dessus « si vous arrivez en train ».

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous réserver une chambre d'hôtel proche de la gare de Saint Gaudens. Nous contacter.

Si vous souhaitez poursuivre jusqu'en Espagne avec votre véhicule, il est obligatoire d'avoir dans votre voiture 2 triangles de signalisation et un gilet réfléchissant. Faites le absolument car les contraventions sont d'un prix assez élevé si vous n'avez ce matériel en votre possession.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'euro.

Il y a un distributeur automatique à Plan mais pas à Vio.

POUR TÉLÉPHONER

Votre téléphone portable ne passera pas partout ; il se peut même qu'il ne passe pas durant toute une journée. Eteignez-le ou mettez-le en mode « avion » : vous ne gaspillerez pas les batteries et 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

C'est le 220 volts à 2 fiches qui s'applique, comme en France.

Vous pourrez recharger normalement vos téléphones portables et appareils photos.

LE CLIMAT

Nous sommes dans les Pyrénées Centrales. Le climat est de type montagnard ; même durant l'hiver, des journées chaudes peuvent précéder ou suivre des périodes de gros mauvais temps.

LE RELIEF

Le val de Chistau, ou de Gistain, est une zone de discordance géologique à travers laquelle le massif cristallin hercynien des Posets est en contact avec les terrains plus récents et calcaires qui composent le massif du Mont Perdu. Les massifs cristallins, composés de roches de type granitoïdes, présentent des reliefs acérés, et souvent de nombreux lacs, souvenir de la dernière ère glaciaire. En effet, l'altération des micas des roches donne de l'argile, roche imperméable qui tapisse le fond des cuvettes creusées par les anciens glaciers, où se forment alors des lacs. En revanche, le massif du Mont Perdu se compose de calcaires, déposés dans les eaux chaudes et peu profondes d'une mer qui séparait la plaque ibérique de la plaque française avant la surrection des Pyrénées. Le calcaire est une roche sédimentaire, organisée en strates, que les mouvements de surrection des montagnes ont plissés. De plus, c'est une roche très sensible à l'action chimique de l'eau, qui le dissout littéralement. C'est ainsi que le massif du Mont Perdu est composé de vastes hauts plateaux, entaillés profondément par les cours d'eau qui le parcourent, créant ainsi des reliefs de type canyons.

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 de 2400m (étage Alpin) les renoncules, gentianes, soldanelles (en début de saison), silènes, occuperont les lieux.

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 : c'est un petit oiseau qui niche dans les parois rocheuses d'altitude. Autre graal de l'ornithologue, le cincle plongeur peut aussi se montrer en bordure de torrent.

BIBLIOGRAPHIE

« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».

« *Voyages Au Mont-Perdu - Et Dans La Partie Adjacente Des Hautes-Pyrénées* »,
Ramond de Carbonnières Louis

CARTOGRAPHIE

- Parque Nacional Ordesa et Monte Perdido 1:25000, éditions Alpina
- 179-4 Plan 1:25000, CNIG
- 179-2 1/25000, CNIG
- 179-3 1/25000, CNIG

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD 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 ?...

Faites nous part de votre projet lors de votre inscription ; nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer.

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 besoins 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 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.

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, 3 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 est complet.*
- *Ou encore, nous venons tout juste d'annuler le départ qui vous intéressait car il nous manquait une personne pour pouvoir confirmer le départ !!*

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

Possibilité de payer votre voyage en plusieurs fois sans frais ; nous contacter.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous vous envoyons un courrier de confirmation d'inscription et une facture. Un carnet de voyage complet vous sera envoyé environ 3 semaines avant votre départ 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 la réception de ce carnet de voyage.

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



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS