FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées-Espagne Catalogne

TRAVERSEE DES ENCANTATS EN RAQUETTES

7 jours – 6 nuits – 6 jours de marche – *Raquette Niveau 3*

Une véritable randonnée en raquettes dans les Encantats, dans le paradis des lacs et de la neige.

Viamonts Trekking (sarl vstm) Tel.: 05 61 79 33 49 Mail: info@viamonts.com

Avec des étapes d'une durée moyenne, les randonnées raquettes dans les Encantats ne sont pas harassantes et privilégient la découverte de cette cité lacustre considérée comme la plus importante d'Europe et des Pyrénées… aujourd'hui, ces étendues d'eau sont sous la neige et donnent aux Encantats un aspect de « Grand désert blanc »…
Des forêts de pins aux grands lacs gelés, encerclés par les aiguilles granitiques, le séjour nous fait cheminer dans des décors d'ambiance « Haute Montagne » et nous fait découvrir quelques-uns des plus beaux sites du massif des Encantats.
C'est la randonnée raquettes dans les Pyrénées, idéale : jamais de forts dénivelés, jamais de pente raide, le séjour s'insinue dans les combes et les vallons, louvoyant parmi les nombreux lacs glaciaires et arrive le soir au refuge où règne une ambiance conviviale…

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….

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 »…

Les points forts de ce parcours

La beauté des étapes parmi les nombreux lacs glaciaires de la région.
La découverte du cirque de Colomers, le cirque aux mille lacs.
L'ambiance conviviale des refuges espagnols.
Une itinérance avec des randonnées bien pensées pour éviter les journées harassantes.

PROGRAMME

Jour 1 : **Saint-Gaudens – Lacs de Bassiver - Vielha**

Accueil à 09 heures par notre guide en gare de Saint-Gaudens puis transfert en véhicule dans le val d'Aran. Belle mise en jambe sur les grands champs de neige d'Orry entre les lacs de Bassiver…. Superbe panorama sur le Pic d'Aneto … Installation en hôtel dans la petite ville de montagne de Vielha et briefing pour la semaine. Préparation des sacs.

Transfert : véhicule privé, 1 heure 30 environ.
Temps de marche : 4 heures 30 environ.
Dénivelé positif : + 600 m.
Dénivelé négatif : - 600 m
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : déjeuner - dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner.

Jour 2 : **Vallon d'Arties – Lac de Restanca**

Départ dans le vallon d'Artiès, et montée au refuge de la Restanca par les forêts de pins du Val d'Arties. Découverte d'un magnifique lac calfeutré aux pieds de parois granitiques dont la couleur gris/vert contraste étonnement avec le blanc de la neige.

Transfert : véhicule privé, 15 minutes environ.
Temps de marche : 4 heures environ.
Dénivelé positif : + 600 m.
Hébergement : refuge de montagne gardé.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 3 : **Vallon de Travessani**
Passage du col d'Oeilhcrestada (2470 m) et découverte des premiers lacs gelés. Arrivée au pied du pic de Montardo… Joli point de vue sur les sommets des Bessiberi, de la Punta Alta et sur le vallon en contrebas. Descente ensuite sur le refuge de Ventosa y Calvell, au pied des aiguilles de Travessani, le long des lacs qui s'égrainent tout au long de la vallée... Superbes paysages !!
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : + 500 m.
Dénivelé négatif : - 250 m.
Hébergement : refuge de montagne gardé.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Val de Colieto - Colomers**
Par les forêts de pins éparses, les hauts plateaux d'altitude et les torrents impétueux, passage du Port de Colomers (2 591 m) ; descente ensuite sur le cirque de Colomers où sommeillent, sous la neige, d'innombrables lacs glaciaires… paysages d'une beauté exceptionnelle.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 350 m.
Dénivelé négatif : - 440 m.
Hébergement : refuge de montagne gardé.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Majestueux cirque de Colomers**
Randonnée en boucle dans le célèbre cirque de Colomers… Grande ambiance de « Haute Montagne »… entourés par les hauts sommets granitiques qui projètent leurs arêtes ourlées de glace ; nous évoluerons pour cette journée dans un paysage magique que nous ne retrouverons nulle part ailleurs. Retour au refuge de Colomers en fin d'après-midi.
Temps de marche : 6 heures environ (selon la forme et l'envie du moment).
Dénivelé positif : + 500 m.
Dénivelé négatif : - 550 m.
Hébergement : refuge de montagne gardé.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Tuc de la Salana - Vallon d'Aiguestortes**
Par les grands champs de neige vierge et les forêts de pins, découverte du Plan de Moras aux allures de « Grand Nord canadien »… Ascension du Tuc de la Salana (2 482 m) si les conditions le permettent, véritable belvédère sur les montagnes et vallées alentours ; descente ensuite sur les bains de Tredos par un vallon sauvage parsemé de pins noirs et de clairières ; retour sur Vielha en fin d'après-midi.
Transfert : véhicule privé, 15 minutes environ.
Temps de marche : 5 heures environ.
Dénivelé positif : + 200 m.
Dénivelé négatif : - 750 m.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Vielha - Saint-Gaudens - Fin du séjour**
Transfert retour en gare de Saint-Gaudens après le petit déjeuner. Arrivée en fin de matinée.
Transfert : véhicule privé, 1 heure 15 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 07/07/23) ; 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 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.

Il arrive parfois que la neige fasse défaut ; de ce fait, certaines randonnées ou quelques portions de circuit se dérouleront à pied. Aucun séjour ne sera donc annulé par manque 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 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

Raquette Niveau 3 : Randonnées en raquette de 4 à 6 heures de marche environ avec des dénivelées positives pouvant atteindre certains jours les 600 m environ ou des distances d'une quinzaine de kilomètres. Ces circuits se déroulent sur pistes ou sentiers amis aussi sur des portions de hors sentier avec pentes de neige pouvant être poudreuse ou profonde lourde ou dure… ce niveau requiert de votre part que vous ayez déjà effectué des randonnées en raquettes et que vous suiviez un entrainement physique régulier (footing, marche, vélo, randonnées en montagne…).

Quelques précisions sur cette randonnée : Le circuit ne présente aucune difficulté technique mais s'effectue sur terrain enneigé et donc dépourvu de tout sentier. Les étapes d'une durée moyenne permettent d'éviter des journées harassantes

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 vous pourrez atténuer le risque de tendinites et courbatures. 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 devenir plus tolérant.

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 !…

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.

Mais vous savez tout cela… Vous n'en êtes pas à votre premier séjour en montagne…

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 7 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

4 nuits en refuges de montagne gardés, en dortoirs et sanitaires communs avec douches chaudes.
2 nuits en hôtel à Vielha en chambre double avec douches et sanitaires privatifs.

Les refuges de montagne gardés : Gérés par un gardien souvent issu du milieu montagnard, ces hébergements proposent la restauration et la nuitée en grands dortoirs communs. Attention ne pas confondre « refuge » avec « hôtel » : Le mot « refuge » prend là tout son sens ; de confort rustique, il n'en reste pas moins que de nos jours tous ces établissements sont équipés de douches chaudes (moyennant 2 à 4 €) ainsi que de sanitaires.
L'hôtel pour deux nuits est situé à Vielha près du centre hippique. Les nuits se déroulent en chambre double avec salles de bains privatives.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Le portage du sac est réduit à son minimum : vous pourrez laisser des affaires à l'hôtel le jour 1, que vous retrouverez le jour 6 au soir.
Le duvet est inutile, il y a des couvertures en quantité dans les refuges ; il faudra juste un drap/sac. Pour le jour 5, vous n'amenez avec vous que vos affaires pour la journée puisque nous revenons au même refuge.
N'amenez avec vous que le strict minimum ; votre sac ne devrait pas dépasser les 8 kilos. Avec un peu d'expérience, on y arrive facilement.

LES TRANSFERTS

De la gare SNCF de Saint-Gaudens à Vielha et sur tous les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour, un minibus 9 places assurera les déplacements. Si le groupe était 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 au refuge. Vous pouvez, si vous le désirez et si vous avez quelques craintes, traiter l'eau avec des pastilles purifiantes de type Hydroclonazone. Sinon, vous pouvez acheter de l'eau minérale au refuge. Il y a de l'eau partout dans la montagne… Elle est pure et vous pourrez faire le plein de votre gourde.
Les petits déjeuners sont pris dans les refuges ; ils proposent en général du sucré et du salé ainsi que café, thé, chocolat au lait et café au lait.
Les déjeuners sont des pique-niques préparés par le gardien du refuge ou l'aubergiste. Ils sont composés de sandwichs, jus de fruits, fruits et barres de céréales. C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.
Les dîners sont copieux et proposent la plupart du temps une soupe, un plat de légumes et féculents, un plat de viande suivie d'une salade composée et d'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 d'Etat 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.

RENDEZ-VOUS ET DISPERSION

Rendez-vous : le dimanche matin du jour 1 à 9 heures en gare SNCF de Saint-Gaudens.
Dispersion : le jour 7 au même endroit dans la matinée. Si vous repartiez en train, n'hésitez pas à nous communiquer vos horaires de départ, nous ferons le nécessaire.

LE PRIX

Le prix comprend

L'encadrement par un accompagnateur en montagne.
Les raquettes et bâtons.
Le matériel de sécurité.
Tous les transferts nécessaires à la réalisation du séjour, à partir de Saint-Gaudens.
L'hébergement en refuges gardés pour 4 nuits en grands dortoirs communs.
L'hébergement en hôtel pour 2 nuits en chambre double.
Les repas du jour 1 à midi au jour 7 au matin.

Le prix ne comprend pas
Les boissons non incluses aux menus.
Les douches chaudes dans les refuges (1 à 2 € par nuitée en refuge).
L'assurance individuelle.
Les frais de dossiers (18€ par personne, famille ou couple).
D'une manière générale tout ce qui n'est pas mentionné dans « Le prix comprend ».

Départ assuré de 5 à 12 personnes. Pour un départ à 4, merci de nous consulter.

OPTIONS

Chambre single pour les deux nuits passées à l'hôtel (J1 et J6) : 60 €
Parking gardé à Saint-Gaudens pour la semaine : 30 €.
Nuits supplémentaire avant ou après le séjour à Saint-Gaudens : Nous contacter lors de votre inscription.

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 ; éventuellement 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 de 1er secours complète…

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 traiter les ampoules. De nombreuses solutions existent, 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

En hiver et à ces altitudes, l'eau de montagne est pure. Toutefois, nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de 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.

VOS BAGAGES

Il vous faut prévoir un sac à dos de 40 à 50 litres.

Les papiers et documents à ne pas oublier

- La carte bancaire et des espèces pour les refuges.
- 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.
- Votre journal de bord (si vous avez envie).
- Un stylos 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 le quel vous aurez glissé un sac plastique étanche (type sac de congélation) afin de protéger vos papiers des intempéries.

Les vêtements et le matériel

- Une paire de chaussures de marche adaptée à la marche en raquettes durant plusieurs jours.
- Une polaire bien chaude
- Une paire de gants chauds
- Un coupe vent ou surveste de montagne avec capuche
- Un pantalon de randonnée d'hiver (l'idéal est un caleçon de randonnée avec un sur-pantalon imperméable).
- Une paire de guêtres (facultatives).
- Une polaire légère.
- Une gourde.
- Un thermos pour y mettre du café ou du thé (facultatif).
- Un couteau.
- Lunettes de soleil.
- Chapeau ou casquette.
- Bonnet.
- De la crème solaire et stick à lèvres écran total (OBLIGATOIRE !).
- Un nécessaire pour soigner les ampoules (double peau de type compeed)
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Des mouchoirs en papier.
- Deux sacs en plastique (un pour le linge sale et un pour votre poubelle personnelle).
- Votre 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 sac à viande (il y a des couvertures au refuge).
- Une lampe de poche (avec piles de rechange).
- Un pantalon léger (style caleçon) pour les soirées.
- Tee-shirts (plutôt à manches longues), chaussettes et sous-vêtements de rechange. A vous d'évaluer

- Une petite paire de chaussures de repos (facultatif : il y en a dans les refuges). Indispensable le temps de faire sécher vos chaussures de marche le soir au refuge (la neige cela mouille toujours un petit peu).

- 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 !!...
- Une crème hydratante.
- Un petit tube de crème hydratante pour les lèvres.
- Et si vous le souhaitez, un appareil photo

À prévoir dans le sac qui restera à l'hôtel

- Vêtements de rechange pour le retour.

Evitez de vous surcharger ; la randonnée en montagne n'est pas un défilé de mode ; votre sac ne devrait pas peser plus de 8 kilos avec votre gourde remplie. Vérifiez bien ce dont vous avez impérativement besoin.

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).

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 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.

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 SAINT-GAUDENS

Vous arrivez en voiture depuis Toulouse

- Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien.
- 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 pouvez aussi prendre la RN 117 jusqu'à Saint Gaudens.

Vous arrivez en voiture depuis l'Ouest de la chaîne

- Prendre l'autoroute A 64 direction Toulouse.
- 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 pouvez aussi prendre la RN 117 jusqu'à Saint Gaudens.

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 souhaitiez 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.

Vous pourrez acheter des barres de céréales, cartes postales, et autres souvenirs dans les refuges. Prévoir des espèces car ils ne prennent pas la carte bancaire.

A Vielha, le distributeur automatique vous permettra de retirer de l'argent.

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

Certains refuges sont équipés de prises électriques. Vous pourrez ainsi recharger votre téléphone ou votre appareil photo.

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. La région est cependant marquée par un climat atlantique par rapport à son orientation différente des autres vallées du secteur.

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.

Le val d'Aran est la vallée supérieure de la Garonne. Pour Norbert Casteret (spéléologue et géologue), la véritable source de la Garonne se situe dans le massif de la Maladetta. Pour les Aranais, ce fleuve prend sa source au Pla de Beret…

Cette vallée fait partie du bassin de la Garonne qui se déverse dans l'océan Atlantique. Longtemps, il fut coupé du reste du monde en hiver car aucune voie de communication n'était praticable en cette saison. Aujourd'hui, le réseau routier espagnol a été considérablement amélioré et rend le val accessible en toute saison.

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. 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

100 randonnées « *Le parc National d'Aigues Tortes* » G. Véron et A.Jolis Ed. Pyrénéennes.
« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».

CARTOGRAPHIE

- Parc National d'Aigüestortes i Estany de San Maurici 01 1:25000 MAPA TOPOGRAPHICA DE CATALUNYA
- Couserans – cap d'Aran Pyrénées, carte N°6 ; 1 : 50 000.
- Pica d'Estats-Aneto N°22 Rando Editions; 1/50 000.

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 ?...
Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter le val d'Aran ?...

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 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.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :
Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.
Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4ème à la 9ème personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

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 mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

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 vous 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, 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.

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 envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- 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