



FICHE TECHNIQUE 2024-2025 Pyrénées centrales - Espagne

## RAQUETTES ET TAPAS EN VAL D'ARAN, PORTE DES ENCANTATS

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



*Une randonnée en raquettes à neige dans les Pyrénées, au cœur du val d'Aran, aux portes du massif des Encantats.*

Des randonnées à raquettes, faciles, dans l'une des plus belles régions des Pyrénées que sont les Encantats et le val d'Aran ; des paysages magiques où les arêtes des hauts sommets chargées de neige entourent les nombreux lacs cachés sous des mètres de neige... De grandes forêts de pins, parsemées de nombreuses clairières, seront des belvédères uniques pour contempler les panoramas grandioses des Encantats et du massif de l'Aneto/Maladetta...

Un sac léger puisque nous revenons tous les soirs au même hébergement, très agréable, au cœur d'une petite ville de montagne. Un séjour idéal pour la pratique de la raquette à neige, avec des itinéraires sans difficulté physique, au cœur des Pyrénées centrales, dans le cadre magique et enchanté des Encantats ; sans compter la soirée dans un restaurant gourmand et une soirée « tapas » que nous dégusterons dans la plus pure des traditions espagnoles.

**Le Nouvel An sera cette année fêté un mardi soir (départ du 29/12/24), sur la place du village, après le dîner, en compagnie des gens du pays, avec la tradition des raisins pour les douze coups de minuit !!**

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 du parcours

Les vastes espaces enneigés du Tuc deth Miei et de Bassiver.

L'hébergement en hôtel 3\* situé au cœur du vieux quartier d'une petite ville de montagne.

Un départ sur la semaine du Nouvel An pour fêter le passage à la nouvelle année dans la tradition espagnole !

La soirée « tapas » et le repas dans un restaurant gourmand.

## PROGRAMME

### Jour 1 : **Saint Gaudens – Val d'Aran**

Accueil à 17h30 par notre guide en gare SNCF de Saint Gaudens puis transfert en véhicule dans le val d'Aran. Accueil et installation à l'hôtel. Petit briefing du circuit.

*Transfert : véhicule privé, 1 heure environ.*

*Hébergement : hôtel\*\*\*.*

*Repas inclus : dîner.*

*Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.*

### Jour 2 : **Casau - Lac de Bassa d'Oles**

Départ du petit village de Casau (1150 m) situé sur les hauts de Vielha ; montée par un petit sentier en balcon qui domine toute la vallée puis, parmi les forêts de sapins, arrivée au lac de Bassa d'Oles dominé par le fier sommet du Mont Corbisson. Votre accompagnateur pourra alors décider (si la forme et l'envie sont au rendez-vous), de poursuivre jusqu'au plateau pour vous faire contempler le sommet altier du Montcorbisson.

*Transfert : véhicule privé, 5 minutes environ.*

*Temps de marche : 4 heures environ.*

*Dénivelée positive : + 500 m (+ 600 m jusqu'au plateau).*

*Dénivelée négative : - 500 m (- 600 m si descente du plateau).*

*Hébergement : hôtel\*\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

### Jour 3 : **Vallon de Colomers**

Au départ du vallon de Tredos, par la piste enneigée, montée le long du torrent où les forêts de pins et les grandes clairières donnent à ces paysages des allures de « Grand nord canadien ». Arrivée ensuite sur le plateau de Tredos encerclé par les hauts sommets de Colomers ; les paysages y sont grandioses ! Retour en boucle par un itinéraire sauvage et méconnu ; superbe descente par le petit sentier qui louvoie parmi les pins de la grande forêt de Tredos avant de rejoindre le torrent.

*Transfert : véhicule privé, 25 minutes environ.*

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 440 m.*

*Dénivelé négatif : - 440 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

### Jour 4 : **Lac de Garrabea ou village de Montgarri (suivant les conditions d'enneigement)**

Si les conditions nivologiques le permettent, départ du Port de la Bonaigua et découverte du lac de Garrabea, magnifiquement caché au creux des montagnes, entre forêts de pins éparses et vastes plateaux enneigés. Superbes vues sur les aiguilles de Saboredo et le massif d'Amitges. Sinon, découverte du petit village de Montgarri, isolé, loin de tout... aujourd'hui, les maisons ont été désertées, seule subsiste l'église et son presbytère (transformé en refuge)... votre accompagnateur vous racontera la vie d'autrefois au sein de ce petit village... Soirée « tapas » au cœur de la ville de Vielha.

*Transfert : véhicule privé, 30 minutes environ.*

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 400 m.*

*Dénivelé négatif : - 400 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

### Jour 5 : **Pla de Beret - Tuc deth Miei (2258 m)**

Au départ du Pla de Beret, montée par les grandes forêts de pins de Montgarri, et débouché sur les crêtes du Costarjas. Magnifique parcours en crêtes jusqu'au Tuc deth Miei (2 258 m)... Panorama à 360° sur les grands sommets de la frontière ariégeoise, sur le massif des Encantats et sur l'Aneto ... nous sommes entourés de montagnes ! Si la forme et l'envie sont là, possibilité de poursuivre jusqu'au tuc de Closos (2418 m) où la vue sur les grands sommets du Luchonnais et des Encantats y est unique. Superbe descente ensuite par le grand vallon sauvage et enneigé du ruisseau de Barlonguère.

*Transfert : véhicule privé, 25 minutes.*

*Temps de marche : 5 heures.*

*Dénivelé positif : + 450 m (+ 630 m avec l'ascension du tuc de Closos).*

*Dénivelé négatif : - 450 m(- 630 si descente du tuc de Closos)..*

*Hébergement : hôtel\*\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

### Jour 6 : **Vallon et lacs de Baciver**

Montée tranquille dans le vallon de Baciver recouvert d'un blanc manteau piqué de pins à crochets et de pins noirs. Arrivée sur le premier lac de Baciver recouvert de glace ; quelques mamelons plus loin, traversée du grand plateau entouré de hautes montagnes où sommeillent les immenses lacs glaciaires de Bassiver : point de vue panoramique sur le Pic d'Aneto ... Retour en boucle par les grandes étendues enneigées de Orry. Pour cette dernière soirée, découverte d'un restaurant gourmand pour déguster la cuisine espagnole plus contemporaine.

*Transfert : Véhicule privé, 25 minutes environ.*

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 500 m.*

*Dénivelé négatif : - 500 m.*

*Hébergement : hôtel\*\*\*.*

*Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.*

## Jour 7 : **Retour après le petit déjeuner**

Après le petit-déjeuner, transfert retour sur Saint-Gaudens. Arrêt facultatif en cours de route pour quelques emplettes. Fin du séjour dans la matinée.

*Transfert : véhicule privé, 1 heure 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 30/09/24) ; 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, 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 évènement 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 ET TECHNIQUE**

**Raquette Niveau 2 :** Randonnées en raquettes à neige 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.

Les départs en randonnée se font généralement entre 08 heures 30 et 9 heures, et l'arrivée à l'hébergement du soir sera vers 16 heures 30 - 17 heures. Ce qui fait une amplitude horaire suffisamment large pour prendre le temps de progresser plus lentement que la moyenne annoncée sur une portion d'itinéraire moins facile, pour s'arrêter regarder une trace dans la neige ou une harde d'isards, pour contempler un paysage ou se réchauffer avec une boisson chaude, pour visiter un village que l'on traverse ou écouter l'histoire que vous conte votre guide,...

Concernant l'hébergement sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.

Certains hébergements pourront néanmoins être « rustiques » (auberge, gîte, chambre d'hôtes simples, refuges, campements aménagés,...), voire même ne proposer qu'une formule de dortoir. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements.

Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisissez votre voyage.

**Quelques précisions sur cette randonnée** : le jour 2 et le dernier jour dépassent quelque peu le dénivelé maximum du Niveau 2 (50 m) ; ces deux randonnées s'effectuent sans difficulté technique et l'itinéraire se déroule sur des pentes faibles ; la journée du jour 6 est incontestablement la plus belle en matière de paysages ; le temps de marche est modulable selon la forme des participants ; elle est une journée incontournable à découvrir absolument.

## 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'avaloir 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

**6 nuits en hôtel\*\*\* à Vielha** en chambre double (ou twin) en demi pension.

L'hôtel avec qui nous travaillons habituellement sur Vielha est situé au cœur de la ville. 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...

**Hôtel Riu Nere\*\*\* à Vielha** : Il est situé au cœur du vieux quartier d'un petit bourg de montagne, sur les abords d'un torrent. Les chambres sont chaleureuses et décorées dans le style contemporain avec un charme tout à fait local, mélangeant le bois, la pierre et le fer forgé. Elles sont toutes équipées de télévision et accès Wifi gratuit. L'établissement est pourvu de deux ascenseurs, d'une réception 24h/24h, d'une bagagerie et d'un bar. Le petit-déjeuner est servi sous forme de buffet international avec du salé et du sucré et produits régionaux. La restauration propose une cuisine européenne mais également des plats typiques des Pyrénées Centrales espagnoles. Ils sont savoureux et copieux ; le menu est composé d'une entrée, un plat principal et un dessert. L'hôtel dispose également de quelques places de garage au tarif de 13 €/jour (tarif connu à ce jour) dans le cas où vous viendriez avec votre véhicule.

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

## 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 Vielha 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'hôtel. Sinon, vous pouvez acheter de l'eau minérale au village de Vielha. Il y a de l'eau partout dans la montagne... Elle est pure et vous pourrez faire le plein de votre gourde.

**Les repas de midi** sont des pique-niques remis par l'hôtel. Ils sont variés et généralement composés d'une salade de crudités ou pâtes, d'un sandwich et d'un dessert (pâtisseries, fruits). Un jour dans la semaine, l'hôtel préparera un pique-nique élaboré avec des produits locaux. C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.

**Le petit-déjeuner** est pris directement à l'hôtel. Il est servi sous forme de buffet international avec des denrées sucrées et salées. Vous y retrouverez tous les ingrédients du petit-déjeuner français (pain, beurre, confiture et viennoiseries), et bien d'avantage encore : fruits de saison, salade de fruits, viennoiseries locales, fromages, charcuterie, omelette ...

**Les dîners** sont pris à l'hôtel à Vielha pour les jours 1, 2, 3 et 5 ; le menu est à la carte et propose un choix de plusieurs entrées, plusieurs plats principaux et plusieurs desserts. Le vin rouge, rosé et blanc est compris dans le menu.

**Pour le jour 4**, le dîner sera pris dans un bar à tapas où vous pourrez déguster des « platos a compartir » (assiettes à partager) élaborés à partir de produits de qualité, le tout dans une ambiance typiquement espagnole... ou plutôt typiquement aranaise.

**Pour le jour 6**, le dîner se déroulera dans un restaurant gourmand où vous aurez le choix parmi plusieurs plats typiques de la région et de l'Espagne en général.

## 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 17h30 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 dans la matinée.

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, bâton et 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 en hôtel 3\*, base chambre double.

Les repas du jour 1 au soir au jour 7 au petit-déjeuner (vin de table et eau incluse lors des dîners).

### Le prix ne comprend pas

Les boissons non incluses aux menus.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers (18 € par personne, couple ou 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 : 140 €.

Option chambre double à usage individuel : 195 €.

Option parking gardé à St Gaudens pour la semaine : 33 €.

## 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<sup>er</sup> 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 à l'hébergement 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), de quoi écrire.

### **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.
- Vêtements pour une soirée (facultatif), de nombreuses possibilités existent sur place.
- Sous vêtements à évaluer personnellement.
- Un manteau ou blouson pour les soirées à Vielha (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 (possibilité de charger les appareils tous les soirs à l'hébergement).
- 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 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 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.

Il y a des distributeurs automatiques à Vielha. Presque tous les commerces de Vielha acceptent la carte bancaire. Vous pourrez y acheter de l'eau minérale, des barres de céréales, cartes postales ... mais aussi des vêtements et du matériel de montagne. Bref, tout ce dont vous pourriez avoir besoin.

## **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**

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

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

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

## BIBLIOGRAPHIE

« *Le parc National d'Aigües 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 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.*

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](mailto:info@viamonts.com)
- Nous contacter via le site internet : [www.viamonts.fr](http://www.viamonts.fr)
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés  
31800 SAINT-GAUDENS