



FICHE TECHNIQUE 2024 Pyrénées centrales

ASCENSION DES POSETS (3375 m), UN DES PLUS HAUTS SOMMETS DES PYRENEES

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



Une randonnée en Espagne, en Aragon, dans les Pyrénées centrales, sur l'un des plus hauts sommets du massif : les Posets.

Les Posets, 3375 m... Deuxième sommet des Pyrénées, il fut vaincu bien après l'Aneto ! Sauvage, authentique et encore peu fréquenté, avec ses sentiers bien tracés et ses refuges nouvellement restaurés, ce massif nous propose aujourd'hui de découvrir ses charmes et ses secrets ; il nous amène dans sa région lacustre méconnue des randonneurs où l'isard et la marmotte vivent en grand nombre... Les paysages y sont d'une variété peu commune et nous font côtoyer sans transition les grandes prairies ombragées par les pins éparses et les grands espaces de la Haute Montagne où les lacs aux eaux cristallines flirtent avec les dernières glaces. Puis ce sera l'ascension spectaculaire de ce haut sommet, sans difficulté technique, qui nous offrira un panorama exceptionnel sur toute la chaîne des Pyrénées, du massif de l'Aneto en passant par le Néouvielle et le massif du Mont Perdu... Si vous recherchez une contrée demeurée authentique et peu fréquentée dans les Pyrénées, partez donc sur le tour des Posets !

Les points forts de ce parcours

Un véritable séjour en montagne.

La variété des paysages tout au long du parcours.

Des sentiers préservés et peu fréquentés.

Des refuges modernes, nouvellement restaurés.

Deux ascensions facultatives de 3000 m : les Posets (3 375 m) et la Forquetta (3011 m).

La découverte des lacs d'Alto et de Ghrist.

PROGRAMME

Jour 1 : **Benasque – Refuge d'Estos**

Rendez-vous à 9h00 à la gare de St Gaudens et transfert en véhicule sur la vallée de Benasque. Le sentier remonte la vallée le long du petit torrent qui serpente parmi les pins à crochets et massifs de rhododendrons. Arrivée sur le replat dominé par le refuge d'Estos, avec une vue panoramique spectaculaire sur la vallée.

Temps de transfert : véhicule privatisé, 2 heures 30 environ.

Temps de marche : 4 heures environ.

Dénivelé positif : + 670 m

Dénivelé négatif : - 50 m

Hébergement : refuge.

Repas inclus : déjeuner (pique-nique) - dîner.

Repas non inclus : petit déjeuner.

Jour 2 : **Col de Montediego – Refuge d'Angel Orrus**

En quittant le refuge, une petite sente permet d'atteindre progressivement le col de Montediego (2 748 m) ; point de vue unique sur l'ensemble du massif avec ses pointes acérées et ses arêtes effilées ourlées de neige... Descente ensuite sur les grands lacs glaciaires de Alto et de Grist... sensation de « paysages du bout du monde »... en traversant le plateau d'Els Ibons (des lacs). Puis un sentier en balcon, en amont de la vallée de Ghrist, nous amène au refuge confortable d'Angel Orrus (2 050 m) en fin d'après-midi.

Temps de marche : 6 à 7 heures environ.

Dénivelé positif : + 850 m.

Dénivelé négatif : - 700 m.

Hébergement : refuge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 3 : **Ascension des Posets (3 375 m) - Refuge Angel Orrus**

Vous pourrez alléger vos sacs car nous revenons passer la nuit à ce même refuge. Le point fort du séjour : l'ascension des Posets (facultative)... Départ par la vallée de Llardanetta créée par les eaux bleues et profondes du lac du même nom. Par une sente facile, serpentant dans les éboulis, arrivée au pied de l'impressionnante Diente de Llardenà (3 094 m) ; passage au col de Diente puis sur la pente sommitale où les éboulis nous conduisent au sommet des Posets ... 3 375 m Vue panoramique spectaculaire sur toute la chaîne pyrénéenne ... C'est le 2^{ème} plus haut sommet des Pyrénées, après l'Aneto... Retour au refuge par le même itinéraire ou petite boucle en hors sentiers selon la forme du groupe.

Temps de marche : 6 à 7 heures environ.

Dénivelé positif : + 1260 m.

Dénivelé négatif : - 1260 m.

Hébergement : refuge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 4 : **Col d'Eriste – Pic de la Forqueta (3011 m) – Refugio de Biados**

Superbe étape, dans des paysages grandioses et sauvages : passage au lac de Llardanetta et montée jusqu'au Col d'Eriste (2850 m) coincé entre le pic de la Forqueta (3011 m) et la dent acérée de Dente Royo (3010 m). Si les conditions le permettent et si la forme est au rendez-vous, ascension du pic de la Forqueta. Jolis points de vue... sur les grandes vallées espagnoles et sur les sommets du Mont Perdu, de l'Aneto et du luchonnais... Descente par un vallon sauvage qui mène à la cabane des Millas et le canyon de la Ribereta, et poursuite jusqu'au refuge de Biados.

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelé positif : + 750 m

Dénivelé négatif : – 1155 m.

Hébergement : refuge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 5 : **Biados - Port de Gistain – Refuge d'Estos**

Remontée de la vallée d'Anescruzes caractérisée par de grandes prairies herbeuses et la forte présence de hautes fleurs comme les iris, les lys, les grandes gentianes, les épilobes,... Passage du Port de Gistain (2 609 m). Superbe point de vue sur les immenses vallées et les sommets environnants. Descente ensuite le long du torrent dans les grandes prairies et les pins éparses jusqu'au refuge d'Estos (1 900 m).

Temps de marche : 5 à 6 heures environ.

Dénivelé positif : + 850 m.

Dénivelé négatif : - 680 m.

Hébergement : refuge.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 6 : **Estos - Lacs de Batziellas – Benasque**

Belle descente sur Benasque en effectuant un petit détour par les grands lacs glaciaires de Batziellas et Tartera nichés au creux des hautes montagnes. Poursuite par le lac bleu et le lac vert, au milieu d'une immense forêt de sapins et de hêtres. Fin de journée le long du torrent d'Estos, avec une jolie vue sur le massif de la montagne rouge (Serra Roca Roya). Arrivée au charmant village de Benasque, idéal pour quelques emplettes de spécialités artisanales espagnoles.

Temps de marche : 6 heures environ.

Dénivelé positif : + 800 m.

Dénivelé négatif : - 1200 m.

Hébergement : auberge de montagne.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner (pique-nique) - dîner.

Jour 7 : **Fin du séjour**

Après le petit-déjeuner, transfert retour sur Saint-Gaudens et arrivée en fin de matinée.

Temps de transfert : véhicule privatisé, 2 heures 30 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 09/01/24) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne. Faites nous confiance, ces modifications sont faites dans votre intérêt ou pour votre sécurité.

"Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous 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

Randonnée Niveau 3 : Les randonnées de niveau 3 nécessitent un entraînement régulier. Vous faites au minimum 1 séance de sports par semaine, en complément d'avoir l'habitude de marcher sur différents types de terrains. De même, vous êtes déjà accoutumé aux dénivellations de terrains, et vous avez déjà réalisé (relativement récemment) des randonnées en montagne, au moins à la journée, avec un dénivelé positif d'au moins 800 m.

Vous cheminerez en majeure partie sur des sentiers (mais pas exclusivement selon les lieux), qui peuvent être très rocailleux parfois, mais vous cheminerez également sur quelques hors-sentiers que ce soit dans une prairie herbeuse/caillouteuse comme sur un pierrier/éboulis.

De manière ponctuelle, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser, ... Ces moments pourront alors représenter pour vous un « moment difficile », une sorte de « dépassement de soi » qui nécessitera que vous sachiez faire preuve de volonté et de ténacité pour « y arriver ». Pas d'inquiétude, ces moments resteront très courts sur l'ensemble du séjour.

En cas de mauvaise météo, l'objectif de la journée pourra être revu sur un séjour « en étoile », mais il sera maintenu sur les séjours « en itinérance ». Dans certains cas d'itinérance, une alternative pourra toutefois être proposée mais les frais éventuels seront alors à votre charge.

Le but ici n'est donc pas d'accomplir un exploit sportif mais plutôt de découvrir de nouveaux paysages, non accessibles autrement qu'à pied, en alliant bon rythme et découverte.

En résumé, si une bonne cadence de marche reste nécessaire, le parcours est toutefois pensé afin de limiter au minima le temps à passer sur des difficultés de terrain pour mettre l'accent sur la contemplation de paysages exceptionnels.

Les temps de marche sont généralement compris entre 4 et 6 heures par jour.

Le nombre de kilomètres peut varier entre 12 et 20 km selon la nature du terrain (montagne ou plat, sentier ou piste,...).

La vitesse de marche sera d'environ 4 km par heure sur du plat ; + 300 m par heure à la montée ; - 450 m par heure à la descente.

Le dénivelé positif oscille entre 500 et 900 mètres (autant à descendre).

L'amplitude horaire : Les départs en randonnée se font généralement vers 08h00 – 08h30, et l'arrivée à l'hébergement suivant est prévue vers 17h30 – 18h00. Cette amplitude horaire permet de réaliser la marche nécessaire tant dans sa longueur que dans les difficultés ponctuelles, tout en prenant le temps de quelques pauses en journée pour un panorama sur un sommet, une baignade ou une sieste lors de la pause déjeuner, l'observation d'une harde d'isards, ou encore une histoire incontournable à raconter et propre au circuit que vous réalisez.

Concernant l'hébergement, l'authenticité vient parfois s'entremêler au confort. Les étapes peuvent donc avoir lieu dans un hôtel comme dans un refuge, donc en chambre privative comme en dortoirs collectifs.

Il sera donc très important sur le niveau 3 de bien regarder les hébergements de votre séjour car ils pourront avoir une influence directe sur la perception que vous pouvez en avoir, mais également sur la fatigue que vous allez ressentir au fur et à mesure de l'avancement du séjour.

Quelques précisions concernant cette randonnée : le jour 3 est de niveau 4 par le dénivelé cumulé. Toutefois ce dénivelé est fractionné sur la journée, le plus gros tronçon se faisant le matin, pour un dénivelé de 700 m, ce qui reste abordable sur un séjour de niveau 3.

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'avalier 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

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas.

Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient. 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 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.

L'HÉBERGEMENT

5 nuits en refuge de montagne en dortoirs communs.

1 nuit en auberge de montagne en petits dortoirs de 4 à 6 personnes.

Les nuits en refuge de montagne gardé : gérés par un gardien souvent issu du milieu montagnard, ces hébergements proposent la restauration et la nuitée en dortoirs communs. Attention ne pas confondre « refuge » avec « hôtel » : le mot « refuge » prend là tout son sens... Ces établissements sont à l'origine conçus pour répondre aux besoins de première nécessité des randonneurs...

Le couchage s'effectue en dortoirs communs sur des bat-flancs. Prévoir obligatoirement un drap-sac. Sanitaires communs avec douches chaudes payantes (à votre charge, prévoir 1 à 2 € par douche).

La nuit en auberge de montagne se déroule en chambres de 4 à 6 lits avec sanitaires privés, draps et serviettes de toilette fournis.

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons vous réserver une chambre double proche de la gare de Saint-Gaudens ; nous le signaler lors de votre inscription ou cocher cette option si vous réservez en ligne.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous portez vos affaires nécessaires au séjour dans votre sac à dos, SAUF le jour 3 pour l'ascension du Pic des Posets où vous n'aurez que les affaires de la journée. Le jour 1, en traversant Benasque, vous pourrez laisser à l'auberge prévue en jour 6, un petit sac avec vos affaires nécessaires pour votre retour, et une trousse de toilette plus complète que celle de la randonnée.

N'amenez avec vous que le strict minimum ; votre sac ne devrait pas dépasser les 8 à 10 kilos (gourde pleine et pique-nique compris). Avec un peu d'expérience, on y arrive facilement.

LES TRANSFERTS

De la gare de Saint-Gaudens et jusqu'au retour à Saint-Gaudens et sur tous les transferts nécessaires au déroulement normal du séjour, un véhicule en adéquation avec le nombre de participants assurera les déplacements. seront assurés par un véhicule en adéquation avec le nombre de participants. Il pourra s'agir d'un minibus 9 places, ou d'un véhicule plus petit (notamment si départ à 2-3 personnes). Celui-ci pourra être conduit par votre accompagnateur, par un taxiste, ou par un chauffeur de l'agence, en fonction du nombre de participants, du transfert dont il s'agit, et de la disponibilité des véhicules au moment de votre départ.

L'EAU ET LA NOURRITURE

Pour les boissons, vous disposez du contenu de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin au refuge. Il y a de l'eau partout dans la montagne ... à partir de 2200 m d'altitude, elle est pure et vous pourrez refaire le plein de votre gourde.

Vous pouvez, si vous le désirez et si vous avez quelques craintes, traiter l'eau avec des pastilles purifiantes de type Hydroclonazone. Sinon, vous pourrez acheter de l'eau minérale dans certains refuges (tous n'en vendent pas).

Les repas de midi : le repas de midi du jour 1 sera un pique-nique collectif (avec les produits de notre région) amené par votre guide et répartis entre chacun.

Du jour 2 au jour 6, les repas de midi sont des pique-niques individuels préparés par le gardien du refuge et distribué à chacun.

C'est votre guide qui décide de l'endroit pour la pause repas.

Les dîners et petits-déjeuners sont pris directement dans les refuges. Il s'agit généralement d'une cuisine de type familiale, assez copieuse. Les dîners sont souvent composés d'une soupe, un plat principal (viande ou poisson + féculents et/ou légumes), une salade composée et 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. Il connaît parfaitement le terrain et cette vallée. Il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Amoureux de son pays, il mettra tout en œuvre 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 ET DISPERSION

Rendez-vous : le matin du jour 1 (dimanche) à 9 heures en gare SNCF de St Gaudens.

Dispersion : le samedi matin suivant, au même endroit en fin de matinée.

Si vous désirez arriver la veille du départ de la randonnée, nous pouvons réserver pour vous une chambre d'hôtel proche de la gare. N'hésitez pas à nous contacter.

Si vous souhaitez 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 transferts au départ et retour à Saint-Gaudens.

L'hébergement tel que mentionné sur le programme.

Les repas du jour 1 à midi au jour 7 au matin (petit déjeuner).

Le prix ne comprend pas

Les boissons et dépenses personnelles.

Les douches chaudes parfois payantes dans certains refuges (autour de 2 €).

L'assurance individuelle.

Les frais de dossiers.

Les pourboires d'usage.

D'une manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans « Le prix comprend ».

Départ confirmé à partir de 5 participants.

Départ possible à partir de 2 personnes, nous consulter.

OPTIONS

- Emplacement de parking fermé : 30 € la semaine par véhicule.
- Nuit à St Gaudens avant ou après le séjour : *nous consulter.*

LES FORMALITÉS DE POLICE ET DE DOUANE

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

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

A défaut, n'oubliez pas de vous munir du document édité par le Ministère des Affaires Etrangères et disponible sur le site www.diplomatie.gouv.fr

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

SANTÉ

Vaccin obligatoire : aucun

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

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

Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

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

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

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

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

TROUSSE MÉDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels et de votre destination par votre médecin traitant.

PETIT MATÉRIEL DE SOINS ET PANSEMENTS

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip...

Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl...).

Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron...).

Pansements hémostatiques (type Coalgan).

Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine).

Pensez à vous munir d'un nécessaire pour soigner les ampoules... Cela peut arriver à n'importe qui : le pli d'une chaussette mal enfilée, les chaussures mal lassées, un pied gonflé par la chaleur ou une marche prolongée, ... peuvent provoquer des ampoules. La double peau type Compeed© est très efficace, demandez conseil à votre pharmacien.

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIÈVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc....

Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex...

Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine...

Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon...

MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

Contre les nausées et les vomissements : Pimpéran, Vogalène, Motilium...

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.
Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

TRAITEMENT DE L'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter des désagréments, de ne consommer l'eau du robinet, des torrents ou des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1 heure avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles pour purifier l'eau de type Hydroclonazone ou Micropur : Les 2 sont très efficaces, mais le Micropur, bien qu'un peu plus cher, ne donne pas de goût à l'eau.

CONTRE LES MOUSTIQUES

Si vous êtes sensibles aux piqûres des moustiques, nous vous conseillons de prévoir le nécessaire, plus particulièrement pour les soirées du mois de juillet, sous forme d'une action mécanique :

- Une lotion répulsive : akipic, cinq sur cinq, ...
- Une crème apaisante : apaisyl, desensilium,...

Mais il existe actuellement de nombreuses autres solutions anti-moustiques en pharmacie : bracelets, huiles essentielles, ultra-sons, etc....

VOS BAGAGES

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

- Une paire de chaussures de marche.
- Une polaire bien chaude.
- Une cape de pluie.
- Une paire de gants (obligatoires !!). ATTENTION : les gants de laine généralement utilisés en ville ne sont pas suffisants en cas de mauvais temps en altitude. Pour autant, les gants de ski s'avèrent souvent trop chaud. Renseignez-vous bien dans les magasins spécialisés.

- Un coupe vent ou surveste de montagne.
- Un pantalon de randonnée et un short.
- Une polaire légère.
- Une gourde.
- Un couteau, une cuillère et une boîte plastique hermétique.
- 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 ou sur-sac pour protéger vos affaires d'une éventuelle pluie.
- Un petit sac plastique à fermeture hermétique (type sac de congélation) pour protéger vos papiers d'identité et votre argent.
- Du papier journal pour sécher les chaussures si besoin (pas de magazines !).
- Un drap-sac (il y a des couvertures dans les refuges).
- Une lampe de poche (avec piles de rechange).
- Un pantalon léger (style caleçon) pour les soirées.
- Tee-shirts, chaussettes et sous-vêtements de rechange. A vous d'évaluer... Vous aurez la possibilité de laver un peu de linge dans les refuges.
- Chaussures de repos : il y en a dans tous les refuges. Il est inutile de vous surcharger.
- Des affaires de toilettes. Contentez-vous du minimum : brosse à dents et échantillon de dentifrice, gant de toilette et petit carré de serviette. Ne pas vous surcharger !!....
- Un gel désinfectant pour les mains.
- Des bâtons de marche.
- Et si vous le souhaitez, un appareil photo.

Evitez de vous surcharger ; la randonnée en montagne n'est pas un défilé de mode ; votre sac à dos ne doit pas dépasser les 10 kilos. Réfléchissez bien à ce que vous avez impérativement besoin d'emporter.

Vous pourrez laisser quelques affaires sur Benasque le jour 1, que vous retrouverez le jour 6 au soir.

VOTRE SÉCURITÉ

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

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

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures, surtout sur le sable et les sols humides.

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).

Évitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infection parasitaire).

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

BAIGNADE

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

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

LE RESPECT

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

Lors de votre arrivée en refuge, vous vivrez, l'espace d'une soirée et d'une nuit en contact avec d'autres montagnards. Lors des nuits en dortoirs communs, soyez respectueux du sommeil de vos voisins ; certains vont se lever très tôt dans la nuit et partir pour une plus grande course que la vôtre... Ils ont besoin de dormir. Soyez tolérants et patients ; le refuge n'est pas un hôtel et le service n'est pas celui que certaines personnes attendraient.

CÔTÉ ENVIRONNEMENT NATUREL

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

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

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

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

LES PHOTOGRAPHES

Vous pouvez prendre tout ce que vous voulez en photo, il n'y a aucun interdit. Pour les photos de personnes, les gens en général sont conciliants et acceptent avec plaisir d'être pris en photo, mais n'en abusez pas pour autant et n'hésitez pas, avant, à leur demander leur accord !

De plus, n'hésitez pas non plus à nous proposer vos plus beaux clichés, nous pourrions 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 au niveau de la sortie n°18 Saint Gaudens. Au rond-point, prendre en face en direction d'Aspet. Passer un 2^{ème} rond-point et au 3^{ème} rond-point, prendre à droite pour monter vers Saint Gaudens. Passer un nouveau rond-point en prenant toujours en face vers Saint Gaudens, puis vous passerez sur un pont au-dessus de la voie ferrée. Juste après, prendre à gauche pour descendre vers les voies, puis encore à gauche en direction de la gare SNCF.

Vous arrivez en voiture depuis l'Ouest de la chaîne

Prendre l'autoroute A 64 direction Toulouse et la quitter au niveau de la sortie n° 18 Saint Gaudens. Suivre alors le même itinéraire que ci-dessus.

Vous arrivez en train

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

De Toulouse, prendre le train pour Saint Gaudens / Tarbes / Hendaye.

De Bordeaux ou Hendaye, prendre le train jusqu'à Tarbes, puis la correspondance 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 Montréjeau que vous réglerez directement sur place. Nous contacter.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est l'euro.

Certains refuges acceptent la carte bancaire ; prévoir tout de même des espèces. Vous pourrez y acheter de l'eau minérale, des barres de céréales, cartes postales etc.

POUR TÉLÉPHONER

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

Pour appeler en France depuis l'Espagne

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

Pour appeler l'Espagne depuis la France

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

Pour appeler l'Espagne depuis l'Espagne

Faire directement le numéro de votre correspondant.

ÉLECTRICITÉ

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

LE CLIMAT

C'est un climat de montagne qui est caractérisé en été par des journées chaudes avec un refroidissement en fonction de l'altitude. De brusques changements de temps (orages) peuvent survenir, surtout en fin de journée.

Sauf dans les cas de perturbations très actives qui peuvent déborder, le versant français profite d'un classique effet de foehn (soleil voilé, températures agréables). L'amplitude thermique est modérée, de 13° à 14° (isotherme + 5° vers 2 800 mètres en juillet/août). Des glaciers résiduels occupent les abords des plus hauts sommets.

En montagne, à partir de 1800 m d'altitude, il est susceptible de neiger toute l'année. Il est déjà arrivé qu'une chute de neige blanchisse les alentours des refuges en plein mois de juillet. Elle fond vite, c'est sûr, mais les gants sont alors très appréciés en partant le matin !!

GÉOGRAPHIE

Culminant à 3375 m, le sommet des Posets est le deuxième plus haut après le pic d'Aneto. Il est situé en Aragon et fait partie de la province de Huesca. Entièrement en Espagne, il est tout proche du sommet de l'Aneto et propose des panoramas sans pareil sur les hauts sommets du luchonnais et de la Maladeta.

Le sommet des Posets fut vaincu le 06 août 1856, bien plus tard que l'Aneto. Son vainqueur, avec ses guides luchonnais Pierre Redonnet et Pierre Barrau, est un anglais. Sans nul doute que, bien avant que les pyrénéistes n'accèdent au sommet, les chasseurs d'isards et quelques bergers montaient depuis longtemps sur cette montagne !

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

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

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

BIBLIOGRAPHIE

« *Le Grand Guide des Pyrénées* ».

« *Lacs des Pyrénées* » de Louis AUDOUBERT et Hubert ODIER éditions Sud-Ouest (tome I)

« *Pyrénées* » de Jacques JOFFRE éditions Sud-Ouest

« *Pyrénées 3000* » de Jacques JOFFRE éditions Sud-Ouest

CARTOGRAPHIE

Carte de randonnées éditée par Rando-Edition : « Aneto – Posets » n° 23 Pyrénées.

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...)

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...

Afin d'enchaîner avec un autre trek ?...

Vous désirez rester quelques jours supplémentaires afin de visiter une autre région ?...

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

LES SOUVENIRS QU'IL EST SYMPA DE RAMENER

Bâtons de marche en bois

Cartes postales

Couvertures ou gilets en pure laine des Pyrénées (un vrai régal pour l'hiver)

Le tee shirt des différents refuges !!

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, ...) pour connaître vos réels 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 conservés 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 : PLATIN : 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.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons une confirmation de votre départ.

Environ 3 semaines avant le départ vous recevrez un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux...) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire... ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...

Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car le groupe ou un hébergement est complet.

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

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter d'urgence pendant ce séjour, faites-nous appeler. Nous leur communiquerons le numéro de téléphone du prochain hébergement et/ou nous les mettrons directement en contact avec vous, notamment s'ils ont besoin d'aide.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.

Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via notre site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :



07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS