



FICHE TECHNIQUE Eté 2024 Pyrénées centrales

## DE LA VALLEE D'ASPE AUX ENCANTATS

GRANDE TRAVERSEE DES PYRENEES

Semaine 1 et 2

15 jours – 14 nuits – 14 jours de marche – *Randonnée Niveau 4*



*La traversée des Pyrénées (semaine 1 et 2), débute au pic d'Anie...et se poursuit vers le Cirque de Gavarnie, la Brèche de Roland, le canyon d'Ordesa, le massif de l'Aneto et les magiques Encantats.*

Ce circuit correspond à la première partie de la Grande traversée des Pyrénées centrales (GTP) ; une superbe aventure, depuis le pic considéré comme étant le premier sommet à l'ouest de la chaîne : le pic d'Anie (2504 m), jusqu'au pic considéré comme étant le dernier sommet à l'est : le pic du Canigou (2784 m). Oscillant entre la France et l'Espagne, les sentiers inédits de cette première partie, traversent les célèbres sites du cirque de Lescun, du lac d'Artouste et de son petit train d'altitude, de la vallée du Marcadau, du majestueux lac de Gaube et de son fier sommet du Vignemale, de l'impressionnant cirque de Gavarnie avec sa Brèche de Roland, des immenses canyons d'Ordesa et d'Anisclo, du sauvage massif des Posets, de l'imposant sommet de l'Aneto avec son grand glacier et enfin de la magique région lacustre des Encantats... Une traversée mémorable, le sac léger bien sûr ! Un émerveillement quotidien parmi les rhododendrons et la multitude de lacs qui font des Pyrénées leur célébrité, mais aussi une rencontre de tous les jours avec la culture pyrénéenne qui nous fait remonter le temps pour revenir à aujourd'hui, à l'image de notre périple nous faisant parfois gravir les sommets puis redescendre dans les vallées... Une superbe aventure !!

*4 semaines sont nécessaires pour réaliser cette grande traversée, loin du traditionnel et trop fréquenté GR10, loin de la classique « Haute Route Pyrénéenne »... Nous l'avons scindé en deux parties de deux semaines chacune, mais rien ne vous empêchera d'effectuer cette traversée en intégralité ! Vous pouvez également choisir en tronçons d'une semaine.*

## **Les points forts de ce parcours**

Découverte des plus beaux sites des Pyrénées : Brèche de Roland, Canyon d'Ordesa et d'Anisclo, massif de l'Aneto et Encantats.

Un parcours à travers les parcs nationaux et parcs naturels, côté français comme espagnol.

Un itinéraire le sac léger (accès à votre bagage 9 nuits sur 13).

Un accès simplifié à la gare de Pau.

# PROGRAMME

## Jour 1 : **La Pierre Saint Martin (2200 m) - Pic d'Anie (2504 m) - Cirque de Lescun (900 m)**

Accueil à l'aéroport ou en gare SNCF de Pau à 8h00 par votre accompagnateur puis transfert immédiat à la petite station de ski d'Arette la Pierre St Martin. Départ à pied sur ce massif calcaire unique et découverte des lapiaz du pic d'Anie : labyrinthe de crevasses et de petits canyons formés par l'action de l'eau. Jolie descente vers le Cirque de Lescun depuis les estives rocheuses jusqu'aux bois de feuillus. Arrivée sur le petit village montagnard de Lescun avec ses terrasses agricoles qui s'étendent à ses pieds, dans l'arène du cirque formé par le Pic d'Anie (2504 m), la Table des 3 Rois (2444 m), la Grande Aiguille d'Ansabère (2374 m), et la crête des pics secondaires de Laraille, de l'Arista et de Burcq.

*Transfert : 1 heure 30 environ.*

*Temps de marche : 4 heures environ. (+2h pour le Pic d'Anie)*

*Dénivelé positif : + 350 m. (+300 m pour le Pic d'Anie)*

*Dénivelé négatif : - 700 m. (-300 m pour le Pic d'Anie)*

*Hébergement : gîte.*

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

*Repas non inclus : petit déjeuner.*

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 2 : **Pic de Burcq (2118 m) - Estives de Lescun**

Court transfert avant de monter à travers une belle forêt montagnarde dominée par le pic Rouge (2177 m) marquant la frontière avec l'Espagne. Ses roches déclinent plusieurs variations de rouge et de gris tandis que les pelouses éclatent d'un vert vif... Une véritable palette de peintre ! Joli parcours sur les estives avant de redescendre en vallée, côté espagnol, au refuge de Gabardito.

*Transfert : 30 minutes environ.*

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 1100 m*

*Dénivelé négatif : - 900 m*

*Hébergement : refuge.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

### Jour 3 : **Aguas Tuertas - Sierre de Bernera - Candanchu (1530 m)**

Traversée du vallon d'Aguas Tuertas par une belle portion du GR 11, l'équivalent du GR 10 mais sur le versant espagnol. Découverte des eaux tortueuses du rio Aragon Subordau puis du lac Ibon d'Estanes qui apparaît soudain après un étonnant parcours dans un dédale de gorges calcaires. Par un très joli sentier en sous bois, arrivée sur le petit village de sports d'hiver de Candanchu.

*Temps de marche : 4 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 600 m.*

*Dénivelé négatif : - 600 m.*

*Hébergement : gîte.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

### Jour 4 : **Parc National des Pyrénées – Massif du Pic du Midi d'Ossau**

Court transfert... passage de la frontière par les estives. Ascension facultative du Pic des Moines (2349 m) pour un point de vue à 360° sur cette extrémité Est des Pyrénées : Cirque de Lescun et Pic du Midi d'Ossau .... Magnifique !!... Petite descente parmi les lacs et arrivée sur le joli refuge d'Ayous : point de vue panoramique emblématique sur le Pic du Midi d'Ossau.... Poursuite de la descente en empruntant le GR 10 afin rejoindre le lac de Biou Artigues entouré de ses vertes forêts de sapins. Arrivée dans la charmante vallée de Laruns.

*Transfert : véhicule privé, 20 minutes environ.*

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 570 m.*

*Dénivelé négatif : - 870 m.*

*Hébergement : auberge.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 5 : **Parc National des Pyrénées – Massif du Balaïtous**

Montée avec le « petit train d'Artouste », le train le plus haut d'Europe afin de rejoindre le lac d'Artouste. Dans un décor de haute montagne, le sentier monte en lacets pour atteindre le refuge d'Arremoulit construit au bord du lac, dominé par le pic d'Ariel (2824 m) et le pic Palas (2974 m), 2 sommets aux aiguilles schisteuses qui brillent au soleil. Peu après, passage du col d'Arriel (2 448 m) et descente ensuite dans les pierriers afin de rejoindre les lacs d'Arriel qui nichent au creux de ces aiguilles puis poursuite par un joli sentier en balcon qui surplombe le Rio de Aguas Limpias (ruisseau des eaux claires). Arrivée sur le refuge de Respumoso (2220 m) au pied du Balaïtous (3146 m).

*Transfert : téléphérique et petit train d'Artouste, 45 minutes environ.*

*Transfert : véhicule privé, 25 minutes environ.*

*Temps de marche : 4 heures 30 environ.*

*Dénivelé positif : + 550 m.*

*Dénivelé négatif : - 870 m.*

*Hébergement : refuge.*

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

*Bagages : vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit au refuge.*

## Jour 6 : **Parc National des Pyrénées – Vallée du Marcadau**

Entre estives et laquets passage du col frontière qui ouvre les portes du Parc National des Pyrénées. Ascension facultative de la Grande Fache (3005 m) qui offre un point de vue spectaculaire sur les vallées lacustres qui l'entourent : vallée de Panticosa, de Piedrafita, et du Marcadau. Descente dans une des plus belles vallées du Parc National, la vallée du Marcadau. Le sentier poursuit ensuite sa course le long du torrent, entre pins à crochets et sapins, pour arriver au célèbre Pont d'Espagne.

*Temps de marche : 5 heures 30 environ.*

*Dénivelé positif : + 460 m*

*Dénivelé négatif : - 1100 m*

*Grande Fache (3005 m), facultatif = + et - 340 m ; 2 heures environ.*

*Hébergement : gîte.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 7 : **Parc National des Pyrénées – Vallée de Gaube – Massif du Vignemale - Gavarnie**

Les isards viennent souvent boire près du gîte, sur les bords du torrent... les matinaux pourront sans doute les observer avant le petit-déjeuner. Montée par le téléphérique jusqu'au lac de Gaube d'où l'on peut admirer le décor fabuleux, avec en premier plan le lac, la vallée, le glacier du Vignemale en deuxième plan et, dominant tout cela, le pic du Vignemale (3280 m). Le sentier remonte ensuite tranquillement la vallée face au majestueux Vignemale, puis il s'élève sur les premières pentes et franchit la Hourquette d'Ossoue (2700 m). Descente ensuite vers le refuge de Bayscellance, au pied du Petit Vignemale (3032 m) puis à l'aplomb du glacier d'Ossoue. Passage à proximité des grottes de Bellevue faisant partie des grottes que le Comte Russell fit creuser. Ce massif du Vignemale a une histoire bien singulière... Poursuite de la descente dans les estives de la vallée d'Ossoue qui débouche sur Gavarnie.

*Transfert : téléphérique, 15 minutes environ.*

*Transfert : véhicule privé, 10 minutes environ.*

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 1000 m.*

*Dénivelé négatif : - 1000 m.*

*Temps de transfert : 10 min.*

*Hébergement : gîte.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 8 : **Parc National des Pyrénées – Cirque de Gavarnie**

Au départ du petit village de Gavarnie, départ pour le plateau de Bellevue. Le panorama sur la Grande Cascade, le Cirque de Gavarnie avec sa couronne de sommets à +3000 m est spectaculaire... Continuation par un sentier peu fréquenté afin de rejoindre le cœur du Cirque de Gavarnie classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Moment solennel au cœur du cirque, face à la Grande Cascade et à cette muraille gigantesque qui nous entoure... Retour vers le village de Gavarnie en traversant les vertes prairies de la vallée, loin du sentier touristique.

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 750 m.*

*Dénivelé négatif : - 750 m.*

*Hébergement : gîte.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 9 : **Parc National des Pyrénées et du Mont Perdu – Brèche de Roland – Sommet Tobacor (2769 m) – Ordesa**

Court transfert au Col des Tentes. Par un sentier en balcon longeant les murailles du pic de Taillon (3006 m), nous gagnons les gradins des Sarradets. Montée jusqu'à la célèbre Brèche de Roland et découverte de sa légende. Descente ensuite sur le versant espagnol pour rejoindre les anciens lacs glaciaires de Milaris aujourd'hui asséchés. Puis ascension facultative (mais vivement recommandée) du sommet Tobacor (2769 m) qui offre un point de vue à 360 ° sur le Mont Perdu, la Brèche de Roland, le Taillon et sur le célèbre canyon d'Ordesa. Long de 11 km, avec une profondeur moyenne de 900 m, le canyon d'Ordesa est LE plus grand canyon d'Europe. Journée de grande randonnée entre haute altitude et panoramas exceptionnels au canyon d'Ordesa. Arrivée ensuite au refuge de Goriz construit au pied du Mont Perdu.

*Transfert : véhicule privé, 20 minutes environ.*

*Temps de marche : 7 heures environ.*

*Dénivelé positif : +970 m.*

*Dénivelé négatif : - 970 m.*

*Hébergement : refuge.*

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

*Bagages : vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit en refuge.*

## Jour 10 : **Parc National du Mont Perdu – Canyon d'Anisclo – Vallée de Pineta**

Entre isards et marmottes, le sentier serpente dans les estives en surplomb du canyon d'Ordesa et du Cirque de Soaso. Passage au pied du pic d'Anisclo (3254 m) pour atteindre une belle vire qui surplombe la naissance du canyon d'Anisclo et le site de Fuen Blanca (fontaine-source blanche). On rejoint alors le col d'Anisclo. Le regard tourné vers le sud, le canyon se découpe en perspective dans toute la majesté de ses gradins vert sombre aux falaises orangées. Descente ensuite dans la verte vallée de Pineta par un « sentier de chasseurs ». Plus bas, nous retrouvons les forêts de sapins puis de feuillus. Après la traversée du torrent, arrivée au refuge de Pineta (1240 m).

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 400 m.*

*Dénivelé négatif : - 1400 m.*

*Hébergement : refuge.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 11 : **Parc Natural des Posets et Maladeta – Massif des Posets**

Transfert en vallée de Biados, remontée de la vallée de Gistain et continuation de la route par delà le village de San Juan de Plan. Départ à pied des granges de Biados, le long du torrent qui remonte les pentes menant au massif des Posets ; la vue sur le pic de Schrader ou Bachimala (3174 m) est fabuleuse... Ambiance Haute Montagne garantie ! Arrivée au lac d'Es Millars et poursuite vers le col rocheux d'Eriste ; ascension facultative de la Tuca de la Forqueta (3010 m) qui offre une vue sans pareille sur la face sud du pic des Posets (3369 m). Descente ensuite vers le lac de Llardaneta puis dans les estives et les forêts de sapins et de hêtre. Court transfert sur le village de Benasque (le « Chamonix pyrénéen).

*Transfert : véhicule privé, 1 heure (dont la piste).*

*Temps de marche : 7 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 1150 m.*

*Dénivelé négatif : - 1200 m.*

*Tuca de la Forqueta (3010 m), facultatif : + et - 160 m ; 50 min.*

*Hébergement : gîte.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 12 : **Parc Naturel des Posets – Massif de la Maladeta et Aneto**

Court transfert en navette publique jusqu'au Plan d'Estans, point de départ pour l'ascension du Pic d'Aneto (3407 m), le plus haut sommet des Pyrénées. Arrivée au Plan des Aigualluts et au célèbre Trou du Toro, déclaré source de la Garonne. Le sentier se fait plus raide et le paysage plus austère. Vous êtes en haute montagne ; le pic d'Aneto, le plus haut sommet des Pyrénées marque sa présence dans ce massif. Le panorama s'ouvre et l'on admirera en surplomb toute la crête frontalière qui longe la haute vallée de Benasque. Passage du Coret (petit col) de Molières et ascension facultative du Pic de Molières (3010 m). Du sommet, point de vue unique sur le Pic d'Aneto (3407 m) et sur son glacier de la Maladeta. Descente ensuite du vallon de Molières en suivant un chapelet de petits laquets avant de rejoindre les prairies de transhumance, puis le refuge « perdu » au milieu d'une belle forêt de sapins.

*Transfert : navette publique, 15 minutes environ.*

*Temps de marche : 7 heures environ. (+45 min pour le Tuc de Molières)*

*Dénivelé positif : + 1030 m. (+80 m pour le Tuc de Molières)*

*Dénivelé négatif : - 1420 m. (-80 m pour le Tuc de Molières)*

*Hébergement : refuge.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

### Jour 13 : **Massif des Encantats – versant Est : Port de Rius et Restanca**

Montée lente et agréable sur un sentier qui serpente dans une forêt éparse de hêtres puis de sapins et de pins avant d'arriver sur les pentes herbeuses du Port du Rius. Phénomène unique en son genre : découverte d'un immense lac naturel situé au col même. Le massif des Encantats est reconnaissable entre tous : c'est le massif lacustre le plus important d'Europe de par sa superficie. D'étranges rochers parsèment ces estives occupées, selon les périodes, par des chevaux, des vaches ou des moutons. Passage d'un petit col puis descente sur le lac de Mar (le lac de la mer). Son nom est dû aux criques de sable blanc qui entourent ce lac aux eaux bleues limpides. En son milieu, une île inhabitée attire les baigneurs intrépides. Poursuite de la descente parmi les rhododendrons, et arrivée sur le refuge de la Restanca construit en bordure du lac, entouré de quelques bosquets de pins à crochets.

*Temps de marche : 5 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 1000 m.*

*Dénivelé négatif : - 500 m.*

*Hébergement : refuge.*

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

*Bagages : vous devez prévoir quelques affaires pour passer la nuit en refuge.*

### Jour 14 : **Massif des Encantats – Vallon de Travessani et Cirque de Colomers**

Nous quittons le refuge et atteignons rapidement l'étage supérieur toujours agrémenté de lacs. Passage d'un col frontière entre le Val d'Aran et la Catalogne puis continuation à travers le cirque de Travessani en serpentant entre plusieurs lacs. Les paysages sont bucoliques : lacs, estives, fleurs, sommets granitiques en surplomb, et une vue panoramique qui s'étend loin sur la vallée de Boï...

Descente ensuite dans le Cirque de Colomers, appelé aussi le cirque aux 1000 lacs.... Magnifique parcours dans cette arène lacustre où les étendues d'eau scintillent sous le soleil espagnol. Parmi les plus célèbres, le lac de Colomers bien sûr, mais aussi l'Estanth Mort, le lac Obago, le lac Long, le lac de Cloto de Baish avec son île et ses roseaux.... Descente ensuite en vallée, le long des torrents louvoyant parmi les pins et arrivée aux Bahns de Tredos.

*Transfert : véhicule privé, 30 minutes environ.*

*Temps de marche : 6 heures environ.*

*Dénivelé positif : + 770 m.*

*Dénivelé négatif : - 1000 m.*

*Hébergement : gîte.*

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

*Bagages : vous retrouvez votre bagage.*

## Jour 15 : **Retour en France - Fin du séjour**

Après le petit-déjeuner, transfert retour à Saint Gaudens (31) et arrivée dans la matinée.

*Temps de 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 06/10/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

**Attention** : Il est possible que vous soyez regroupés avec les participants du séjour effectuant des fractions de la Grande Traversée des Pyrénées, sur une, deux, trois ou quatre semaines ; ces personnes pourront avoir une motivation et un intérêt différents des vôtres. Dans tous les cas, le nombre de participants reste limité à 12 personnes.

**Les heures de marche s'entendent sans les arrêts et autres pauses contemplatives) 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**

### **IDÉOLOGIE DU TREK**

L'objectif de ce trek est de faire une véritable traversée des Pyrénées Centrales d'Ouest en Est en passant par les massifs les plus incontournables.

Ce sera l'occasion de découvrir les 2 Parcs Nationaux (le français et l'espagnol) et bon nombre de Parcs et Réserves Naturelles et Régionales (françaises comme espagnoles).

L'idéologie reste une randonnée contemplative bien que certaines journées nécessitent une bonne forme physique. Une arrivée vers 17h00 à l'hébergement sera à privilégier sur les temps de contemplation afin de pouvoir bien se reposer quotidiennement.

## NIVEAU PHYSIQUE

**Randonnée Niveau 4** : Les randonnées de niveau 4 nécessitent d'avoir un entraînement sportif régulier et relativement soutenu. Pour avoir un ordre d'idée de cette « relativité », idéalement vous devez être capable, dans les 3 à 4 semaines précédents votre départ, de faire un footing de 10 km à la vitesse de 10 km/h, et à raison de 3 sorties par semaine. Si vous êtes vidé au bout de 2 semaines à ce rythme, alors ce séjour pourra s'avérer « éprouvant », « fatigant » pour vous. Si vous êtes en pleine forme à la fin des 2 semaines, alors vous devriez bien vivre ce séjour et le profiter pleinement.

Il faut donc être en bonne santé, en bonne forme physique et en bonne forme psychologique pour réaliser un séjour de niveau 4.

Naturellement, vous devez avoir l'habitude de marcher en montagne (avec des dénivelés positifs pouvant aller jusqu'à 1200 m occasionnellement) et sur différents types de terrains.

Vous cheminerez sur sentiers mais également en hors-sentiers, notamment en altitude. La marche sur les éboulis ou sur les pierriers ne vous effraie pas, voire elle vous amuse, et vous préférez couper en hors-sentier dans une prairie et/ou une vaste étendue rocailleuse que de suivre une piste qui les contourne.

Probablement à plusieurs reprises durant le séjour, vous pourrez être amené à passer des passages plus « délicats » comme le bord d'une falaise, un gradin rocheux à surmonter, un « champ de gros blocs rocheux » à traverser, ... Mais vous connaissez ce type de terrain de haute montagne, et vous savez l'apprécier pourvu que ce ne soit pas toute la journée.

Le but d'une randonnée de niveau 4 est d'effectuer une traversée en passant par la Haute Montagne pour se donner l'opportunité de réaliser un sommet (qui peut être un challenge ponctuel mais toujours facultatif sur la partie finale) et pour s'imprégner de ce milieu environnemental si particulier qui fait « vibrer » les fans de ces régions de Haute Montagne.

Les temps de marche sont généralement compris entre 5 et 8 heures (donc moyenne à 6h30 de marche).

Le nombre de kilomètres peut varier entre 15 et 25 km selon la nature du terrain et la longueur de l'étape.

Concernant le dénivelé positif, il varie entre 800 et 1200 mètres selon les étapes (avec une moyenne se situant généralement à 950 m de dénivelés positifs par jour et autant à descendre).

La vitesse de marche sera d'environ 5 km par heure sur du plat ; + 350 m par heure à la montée ; - 500 m par heure à la descente.

L'amplitude horaire : Les départs en randonnée s'effectueront généralement entre 7h30 et 08h00, avec une arrivée à l'hébergement suivant vers 17h00 – 17h30 afin d'avoir le temps de bien récupérer pour repartir le lendemain. Cette amplitude horaire nécessitera d'avoir une cadence suffisamment soutenue. Néanmoins, on prendra le temps d'admirer un paysage spectaculaire, faire une vraie bonne pause déjeuner si la météo le permet, prendre le temps de passer lentement un passage « délicat », etc...

Sur un circuit de niveau 4, il est primordial d'arriver de bonne heure à l'étape suivante, car la récupération physique n'en sera que de meilleure qualité (ce qui est très important pour enchaîner avec la journée du lendemain). Ainsi, les pauses pique-nique sont souvent assez courtes, sans trop de sieste comme on peut souvent les vivre sur un circuit de niveau 2 ou 3.

Concernant les hébergements, sur ce type de séjour vous serez généralement logés en refuges ou gîtes, en dortoirs communs petits ou grands, avec sanitaires communs, même lors des retours en vallées où le choix pourrait être autre (sauf exception mentionnée, naturellement).

Une randonnée sur un niveau 4 est une randonnée « engagée », dans le sens où il y aura forcément et régulièrement des passages dits « délicats » : traversées de pierriers, bord de falaise, hors-sentiers, col d'altitude à passer, sommet à atteindre, parcours se déroulant la majeure partie du temps entre 2000 et 3000 m d'altitude, voire au-dessus pour les sommets, donc la majeure partie du temps en zone de Haute Montagne,...

Il est largement recommandé que seules les personnes déjà aguerries aux parcours montagnards ne s'engagent sur ces circuits qui nécessitent une préparation physique régulière tout au long de l'année.

***Quelques précisions sur cette randonnée*** : L'itinéraire s'effectue principalement sur sentiers ne présentant pas de difficultés techniques particulières sauf en zone d'altitude (supérieure à 2300 m), où il y a régulièrement des passages en hors-sentiers et sur éboulis, mais également quelques traversées relativement courtes de pierriers sur blocs et de névés. Nous attirons votre attention sur le fait qu'une traversée de 15 jours consécutifs avec plusieurs passages de cols aux environs de 2500 m d'altitude nécessite une bonne condition physique et un entraînement régulier plusieurs mois avant le départ.

Gardez bien à l'esprit qu'en haute montagne, si le mauvais temps s'en mêle, il peut être nécessaire d'accélérer durant 1 ou 2 heures de temps. Cela signifie qu'il faut être capable de marcher un peu plus vite que la vitesse moyenne indiquée ci-dessous.

Le guide adaptera l'horaire de départ de la journée en fonction du rythme global du groupe, de l'itinéraire de la journée, et de la météo du jour.

## PETITS CONSEILS

Afin de vous préparer à ce séjour, nous vous recommandons de prévoir un entraînement progressif et régulier durant plusieurs mois avant le départ de manière à parvenir à effectuer 3 sorties par semaine de 10 km chacune en 1 heure de temps, et sans vous sentir épuisé en fin de semaine.

Cette préparation physique n'est pas une obligation mais c'est le meilleur moyen de vivre votre séjour sous la seule note du plaisir.

Habituez-vous à boire au moins 1,5 l d'eau pendant votre journée de travail, en plus de ce que vous consommez pendant les repas.

Progressivement vous passez à 2 litres, ainsi pendant la randonnée vous boirez 3 à 4 litres d'eau et vous n'aurez ni courbatures ni tendinites. Essayez, cela ne coûte rien et c'est tellement mieux que d'avaler des anti-inflammatoires et/ou des antalgiques !!

Pourquoi ne pas prévoir un ou 2 jours d'adaptation en moyenne montagne (1000 à 1500m) avant votre séjour pour vous reposer et vous acclimater à l'altitude sans forcer. Vous profiteriez beaucoup plus de votre séjour.

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

## LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Nous ne pouvons malheureusement pas assurer le beau temps... et il arrive que la météo soit farceuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie et ne vous laissez pas assombrir par un ciel gris particulièrement bas. Cela fait parti du voyage ... le trek et la montagne c'est aussi ça... laissez-vous imprégner par une ambiance ... différente !...

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

**8 nuits en gîte d'étape** en petits dortoirs de 4 à 10 lits.

**6 nuits en refuge gardé** en dortoirs communs.

Les hébergements avec qui nous travaillons habituellement sur ces deux premières semaines de la Grande Traversée des Pyrénées sont situés, pour des raisons de logistique, au plus près du tracé de votre circuit ; cela pour éviter, dans la mesure du possible, de longs transferts pour rallier l'hébergement ou le départ de la randonnée du lendemain.

**Les gîtes d'étape** proposent le couchage en lits individuels, souvent superposés, dans des dortoirs communs privatisés ou non selon les sites et le nombre de participants. Dortoirs généralement composés de 4 à 10 lits. Sanitaires communs avec douches chaudes.

**Les refuges de montagne gardés** proposent le couchage sur bat-flancs dans de grands dortoirs communs. Sanitaires communs. Douches chaudes payantes (à votre charge). Quelques rares refuges ne disposent pas d'une douche chaude, c'est précisé sur le déroulement de l'itinéraire.

## PORTAGE DES BAGAGES

Vous ne portez que les affaires pour la journée, le gros sac est transporté en véhicule jusqu'à l'hébergement suivant. Sur la plupart des nuits en refuge, le gros sac ne sera pas transporté. Vous penserez donc à amener de quoi passer 1 nuit.

Lors des nuits en refuge sans votre gros sac, il vous suffira de rajouter dans votre sac à dos, en supplément de vos affaires quotidiennes : le drap-sac, un caleçon pour le soir au refuge, un tout-petit nécessaire de toilette (brosse à dents, échantillon de dentifrice, carré de serviette), 1 tee-shirt et des sous-vêtements de rechange. Tout autre chose est totalement superflue pour 1 seule nuit en refuge. Vous trouverez dans chaque refuge des chaussures de repos et des couvertures. Sur une sortie journée, votre sac à dos ne doit pas atteindre 5 kg avec 1 litre d'eau et le pique-nique.

Pour passer la nuit en refuge, un supplément de poids de seulement 1,5 kg sera largement suffisant.

## LES TRANSFERTS

Les transferts sont effectués soit par un minibus de l'agence, soit par un taxiste. La taille du véhicule sera adaptée au nombre de participants. Dans de rares occasions il se peut que ce soit le même transfériste qui fasse plusieurs allers-retours pour transporter l'ensemble du groupe sur le départ ou le retour d'une randonnée.

Certains transferts seront effectués en navette publique. Le coût de ces navettes est inclus au prix du voyage, vous n'aurez rien à payer sur place.

Sur ce circuit, vous emprunterez également le téléphérique et le Petit Train d'Artouste. Là encore, le tarif est déjà inclus au prix du circuit.

## L'EAU ET LA NOURRITURE

**L'eau** : vous disposerez de l'eau de votre gourde. Pensez à la remplir chaque matin avant de quitter l'hébergement. Pour information, en France comme en Espagne, l'eau du robinet est potable, même s'il peut arriver qu'elle ait, à certaines périodes et en certains endroits, un petit goût désagréable.

Vous n'aurez que très rarement la possibilité d'acheter des bouteilles d'eau minérale. Néanmoins, si vous faites ce choix, nous vous demanderons de veiller à jeter ces dernières dans les conteneurs de tri sélectif mis à votre disposition dans certaines communes où nous ferons étape. En effet, même si l'hébergeur tri ses propres déchets, il ne peut assurer le tri des déchets laissés par les randonneurs. Il est donc nécessaire que vous soyez responsable du tri de vos déchets.

**A savoir** : nous vous recommandons de prévoir une gourde de 2 litres par personne, ou 2 gourdes de 1 litre chacune.

En règle générale, à partir de 2400 m d'altitude vous pourrez remplir vos gourdes dans les torrents d'altitude. L'eau y est pure. Néanmoins, si vous avez quelques doutes ou si vous êtes particulièrement sensible, vous pouvez la traiter avec des pastilles purifiantes (traitement 1 heure avant de la boire), on en trouve dans toutes les pharmacies.

**Les dîners**, de manière générale seront l'occasion de découvrir une cuisine familiale locale (qui varie selon les régions traversées). Ils sont servis copieusement et ils sont généralement composés d'une soupe, une crudité, un plat principal et un dessert.

**Les petits-déjeuners** sont copieux. Selon les hébergements, ils pourront être servis sous forme de buffet ou servis à table ; ils pourront vous proposer des variantes sucrées et salées ou rester plutôt traditionnels (pain-beurre-confiture-viennoiserie).

**Les repas de midi** sont des pique-niques et sont généralement préparés par les hébergeurs (sauf exception). Il s'agit généralement de pique-niques individuels, remis le matin, mais occasionnellement il pourra s'agir de pique-niques collectifs, dont le portage sera réparti au sein du groupe.

Vous retrouverez régulièrement le traditionnel sandwich, mais celui-ci sera remplacé par d'autres compositions aussi souvent que possible.

A noter que les pique-niques préparés dans les gîtes et refuges espagnols sont généralement assez "bourratifs". Cela est dû principalement à une différence culturelle : selon eux, en montagne, un randonneur doit marcher avec l'estomac calé ! Il sera alors nécessaire de vous accoutumer à cette différence culturelle et culinaire lors de votre séjour.

## L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

Sur le terrain, la personne qui vous accompagne durant tout votre séjour est un Accompagnateur en Montagne connaissant parfaitement le terrain ; il vous conseillera et vous fera découvrir ce massif.

Mais n'oubliez pas que les accompagnateurs en montagne sont des hommes de terrain avant tout ; leur formation porte tout 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 samedi matin à 8h00, à la gare SNCF de Pau.

Soyez habillé en tenue de randonnée, les chaussures à portée de main (seulement 1h20 de transfert), et la gourde pleine !

Dispersion le jour 15, après le petit déjeuner. Un ultime transfert vous ramènera à la gare SNCF de Saint-Gaudens.

**Il est nécessaire d'arriver en tenue de randonnée avec les chaussures de marche à portée de main et la gourde pleine ! Le départ en randonnée sera juste après le transfert (durée du transfert 1 heure 20 environ).**

## LE PRIX

### Le prix comprend

L'hébergement tel que mentionné dans le programme au jour par jour.

La pension complète du pique-nique du jour 1 au petit-déjeuner du jour 15.

Tous les transferts privatifs ou publics nécessaires à la réalisation du circuit depuis la gare SNCF de Pau jusqu'au retour à la gare SNCF de St-Gaudens.

Le transport des bagages tel que mentionné dans le programme au jour par jour.

Le téléphérique et le petit train d'Artouste.

Le téléphérique du lac de Gaube.

L'encadrement par un accompagnateur en montage connaissant parfaitement le massif.

### Le prix ne comprend pas

Les boissons non incluses dans les menus.

L'assurance individuelle.

Les frais de dossier (18€ par personne, famille ou couple).

Les pourboires d'usage.

Les droits d'entrées dans les musées croisés sur le parcours (notamment à Bénasque).

Les douches chaudes dans les refuges (1 à 2 €).

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

## GROUPE

De 6 à 12 participants.

## OPTIONS

Pour toute option (nuit supplémentaire ou autre), 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.**

Pour les autres nationalités, consulter votre consulat.

## **LES FORMALITÉS SANITAIRES, VACCINS**

Vaccin obligatoire : aucun.

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

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 d'assurance maladie ou une attestation européenne.

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.

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

N'oubliez pas de vous munir des coordonnées de votre assurance en assistance – rapatriement souscrite pour ce voyage : n° d'appel d'urgence et n° de contrat.

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 que pour les premiers 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).

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...

### TRAITEMENT DES ALLERGIES

Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec, Aérius...

Broncho dilatateurs : Ventoline

Corticoïdes : Solupred, Cortancyl...

### MÉDICAMENTS À VISÉE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal...

Pansements coliques : Smecta...

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

Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril...

## ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

Infection urinaire ou diarrhée fébrile : Noroxine (mais risque de photosensibilisation).

## TRAITEMENT DE L'EAU

Si vous faites le choix de remplir votre gourde dans les ruisseaux et torrents d'altitude, vous pouvez, si vous avez quelques craintes ou que vous êtes particulièrement sensible, traiter l'eau avec des pastilles purifiantes : Hydroclonazone, Micropur, Aquatabs....

Ce traitement est obligatoire en cas d'approvisionnement dans les torrents à une altitude comprise entre 1800 et 2400 m, ou sur des zones où paissent habituellement des animaux de transhumance (ovins ou bovins). En revanche, à une altitude inférieure à 1800 m et dans certaines zones, il est fortement déconseillé de se réapprovisionner dans les torrents de montagne, même en utilisant les pastilles purifiantes. Demandez TOUJOURS conseil à votre accompagnateur.

## CONTRE LES MOUSTIQUES

Si vous êtes sensibles aux piqûres des moustiques, nous vous conseillons de prévoir le nécessaire notamment pour les soirées notamment de mi-juillet à mi-août, sous forme d'une action mécanique :

- Une lotion répulsive (akipic, cinq sur cinq, huiles essentielles...), ou un « appareil » répulsif : bracelet anti-moustiques, émetteur d'ultra-sons, etc....
- Une crème apaisante en cas de piqûre : apaisyl, desensilium,...
- Granules homéopathiques d'Apis Melifica.

**ATTENTION :** Certains de ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale.

## VOS BAGAGES

Prévoir un petit sac à dos de 40 à 45 litres pour les randonnées quotidiennes et lors des montées en refuge + une valise ou grand sac de voyage.

### **Le petit sac à dos devra contenir chaque jour et pour chaque participant :**

- Une gourde (pleine !).
- Un lainage ou polaire chaude.
- Un coupe vent et pluie efficace en montagne.
- Une cape de pluie.
- Une paire de gants chauds adaptée à la pratique de montagne (demandez conseil à votre revendeur).
- Le pique-nique de la journée (remis par votre accompagnateur chaque matin).
- Un couteau et une petite cuillère.
- Une petite boîte plastique hermétique pour emporter une salade individuelle pour le pique-nique (nécessaire sur certaines journées seulement).
- Un gobelet en plastique.
- Un short : il est préférable de partir en pantalon le matin, et se changer en cours de route. lorsque la température monte.
- Crème solaire et stick à lèvres écran total.
- Lunettes de soleil.
- Casquette ou chapeau de soleil.
- Du papier hygiénique et un briquet pour le brûler.
- 2 poches en plastique : une pour votre poubelle personnelle, et une autre pour protéger vos affaires en cas de mauvais temps.
- Vos papiers : carte nationale d'identité ; carte d'assurance maladie européenne ; numéro de téléphone et de contrat de votre compagnie d'assurance en assistance - rapatriement ; carte bancaire et/ou espèces ; permis de conduire ; votre carnet de vaccination.
- Votre pharmacie personnelle.
- Un appareil photos (facultatif).

## **A prévoir pour la nuit en refuge gardé**

- Un drap-sac ou sac à viande (il y a des couvertures au refuge).
- Une trousse de toilette avec le strict minimum : brosse à dents, dentifrice pour 2 ou 3, petit savon ou flacon pour la douche (non indispensable), petit carré de serviette spéciale randonnée ultra légère et au séchage ultra rapide.
- Un change en sous-vêtement pour le lendemain.
- Un pantalon style caleçon pour le soir au refuge (nécessaire en cas de pluie).
- Votre lampe de poche.

## **Dans un sac de voyage qui vous suivra d'hébergement en hébergement :**

- Une mini trousse à couture contenant des élastiques, des trombones, des épingles à nourrice et des serflex (bracelets plastiques permettant des réparations de fortune).
- Les photocopies de tous les papiers officiels (carte nationale d'identité ou passeport, permis de conduire).
- Des piles de rechange pour la lampe de poche.
- Chargeur pour l'appareil photo et le téléphone portable et une multiprise dans le cas où vous disposez de nombreux appareils à recharger (il y a parfois peu de prises de courant disponibles, ou vous avez de plus en plus d'appareils à recharger tous les soirs !!).
- Des vêtements de rechange pour le soir dans les gîtes et villages.

## **Et bien sûr, des vêtements de randonnée**

- Tee-shirts respirant (prendre un tee-shirt de rechange pour la pause déjeuner si vous n'avez que des tee-shirt en coton).
- Un pantalon de marche en toile.
- Chaussettes épaisses.
- Des chaussures de marche en montagne avec tige montante pour un bon maintien de la cheville et du pied.

**A savoir :** les chaussures de type « trail » ne sont pas adaptées à un trek de 15 jours. Au plus petit mauvais temps, elles sont de suite mouillées ; mais surtout, elles ne tiennent pas le pied au chaud.

## 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.

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 marchez JAMAIS pieds nus, même sur le sable et les sols humides.

## 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.

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 PAU

### **Vous arrivez en voiture depuis Toulouse**

Prendre l'autoroute A 64 direction Tarbes/Lourdes/Saint Sébastien et sortir à « Pau » ou prendre la N117 jusqu'à Pau.

### **Vous arrivez en voiture depuis l'Ouest de la chaîne**

De Bordeaux, prendre l'autoroute A 62 en direction de Toulouse puis la sortie « Langon / Pau et suivre ensuite la direction de Pau.

Il existe un parking gardé à Pau : le parking « Clémenceau-Aragon », au boulevard Aragon, Square Georges V ; tel : 05 59 27 24 57 ; pour 6 jours, il faudra compter environ 50 €.

Pour les achats de ces forfaits, il faudra appeler le parking par tel. Afin de s'informer quant au retrait de ces forfait car le guichet est fermé le dimanche.

### **Vous arrivez en train**

Il y a des trains pour Pau en provenance de Toulouse et Paris.

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

### **Vous arrivez par avion sur l'aéroport de Pau-Uzein**

C'est l'aéroport le plus proche de Pau ; pour se rendre en gare SNCF, il suffira de prendre un taxi.

En semaine, il existe une navette publique qui vous permettra de rejoindre le centre ville et/ou la gare SNCF.

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

## LA MONNAIE

Comme dans tous les pays d'Europe (pour l'Espagne), c'est l'Euro.

Il y a des distributeurs automatiques dans presque tous les gros villages où nous ferons étape.

Dans les refuges de montagne, seuls quelques refuges acceptent la carte bancaire ; les espèces seront donc les bienvenues... Il sera donc préférable de vous munir d'argent liquide afin de parer à quelques menues dépenses.

## POUR TÉLÉPHONER

Le contact n'est pas permanent, ni en journée ni dans les refuges. Parfois même il ne passera pas pendant toute la journée.

### **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.

Parfois en faisant le 0033, cela sonne directement « occupé ». Essayez à nouveau en faisant le +33. Ou inversement.

## ÉLECTRICITÉ

C'est le 220 volts.

Dans les gîtes comme dans les refuges, si vous souhaitez recharger vos appareils électriques (appareil photos, téléphone, montre GPS,...), le rechargement s'effectuera sous votre entière responsabilité.

Il y a parfois peu de prises de courant disponibles, prévoyez donc une multiprise.

Dans les refuges, l'électricité sert prioritairement au fonctionnement de l'établissement et non aux besoins des clients. Toutefois, de plus en plus de gardiens mettent quelques prises de courant à la disposition des randonneurs. Faites en sorte que cela se passe en bonne entente avec les autres randonneurs, et de ne pas en abuser non plus de ce service. Une tolérance se transforme vite en interdit ou en service payant quand cela génère des problèmes de cohabitation. Attention, l'électricité est coupée à partir de 22h dans les refuges.

## 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 !!

## GEOGRAPHIE

Les Pyrénées forment une chaîne rectiligne, d'une longueur de 430 kms, de la Méditerranée à l'Atlantique. La zone de haute montagne atteint au grand maximum les 100 km en largeur.

Avec des vallées étroites, exception faite pour la vallée d'Ordesa, celles-ci sont orientées nord/sud ; elles sont en général profondes et les hauts sommets sont disposés irrégulièrement, ce qui explique que d'un bout à l'autre de la chaîne, il existe peu de points praticables entre le versant nord et le versant sud.

## D'ouest en est on distingue trois zones

**Les Pyrénées atlantiques**, appelées basses Pyrénées. Elles ne dépassent pas les 2 000 m et s'étendent du golfe de Gascogne au Pic d'Anie.

**Les Pyrénées centrales**, elles, s'étendent du Pic d'Anie au col du Puymorens (Ariège). C'est dans cette zone que l'on retrouve les plus hauts sommets dépassant les 3 000 m.

**Les Pyrénées orientales**, appelées Pyrénées catalanes et qui partent du col du Puymorens jusqu'à la Méditerranée. Moins hautes que les Pyrénées centrales, elles abritent tout de même quelques beaux sommets comme le Canigou (2 784 m), le Carlit (2 961 m).

## 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, aïrelles, 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'Égypte 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

« Cent ans aux Pyrénées » H. Béraldi - Ed. Pyrémonte – Princi Negue  
« Ann Lister première ascension du Vignemale » Luc MAURY  
« Cauterets, chasses, excursions » Alphonse MEILLON – Ed. Chez Cairn  
« Souvenir d'un montagnard » Henry RUSSELL - Ed. Pyrémonte – Princi Negue

## 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 !

## EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

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

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

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel. 05 61 79 33 49 Mail : [info@viamonts.com](mailto:info@viamonts.com) Fiche technique « De la vallée d'Aspe aux Encantats » Ref : pyr40316

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN** :

**Option 1 : ANNULATION Confort** : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance. Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

**Option 2 : PROTECTION SANITAIRE** : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc...). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc...

Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

**Option 3 : MULTIRISQUE Confort** : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

**Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :**

**Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

**Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

**Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE :** elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2). Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

**Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB** : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

*La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.*

### **Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :**

Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.

Il s'agit d'une réduction de **20 %** qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

### **Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants :**

**Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES** : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

**Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE** : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :

- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

## **POUR VOUS INSCRIRE**

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site 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 vous envoyons un courrier de confirmation d'inscription accompagné de votre facture. Après paiement du solde et environ 3 semaines avant votre départ, vous recevrez un carnet de voyage qui reprend les informations de la présente fiche technique et qui s'accompagne d'une convocation.

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.

*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 absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

**Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions.**

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

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de **vous rappeler** sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : [info@viamonts.com](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