

MERVEILLES PYRÉNÉENNES VAL D'AZUN & CAUTERETS



Aux portes du Parc national des Pyrénées, se nichent deux écrins, deux perles du massif : le plus connu, ce sont les environs de la petite cité thermale de Cauterets et du merveilleux site du Pont d'Espagne, truffés de lacs, de torrents et de cascades, au pied du spectaculaire Vignemale (sommets des Pyrénées françaises). L'autre, secret mieux gardé mais tout aussi enchanteur, le Val d'Azun est un pays de cocagne où les petits villages s'adossent aux coteaux, d'où partent de

grandioses vallons avec des sommets au panorama imprenable sur toute la chaîne.

À partir de deux gîtes chaleureux fleurant bon l'accent chantant des Pyrénées et les produits du terroir, nous enchaînerons ces randonnées exceptionnelles, fréquentées en plein été mais idéales à découvrir en fin de saison... Sans compter, pour le bien-être, une salle dédiée à la pratique au premier gîte d'Arrens et, à côté du deuxième, les thermes de Cauterets!

- ▶ Randonnée en étoile de niveau moyen
- ▶ 7 jours - 6 nuits - 6 journées de marche
- ▶ 5 à 6h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 600 à 1000m.
- ▶ Terrain : bons sentiers, pouvant être parfois très rocailloux
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau, pique-nique
- ▶ Hébergement : gîte en demi-pension (dortoirs, chambre possible) ; pique-niques préparés en commun
- ▶ Transferts : dans mon minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 8 personnes*

28 août - 3 sept 2022

785 €

Niveau moyen

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

* Prix pour un groupe de 4 : 845€/personne

PROGRAMME

Jour 1 : dimanche 28 août : accueil à Arrens-Marsous

Accueil à 17h à Arrens-Marsous. Installation, dîner et nuit au gîte-refuge Gabizos chez Florence.

Jour 2 : lundi 29 : lacs de Batcrabère

Après un transfert vers le barrage du Tech, une montée dans un paysage très bucolique vers le refuge du Larribet et les lacs de Batcrabère, d'un splendide bleu, nichés entre les sommets.

+/- 600 à 750m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 3 : mardi 30 : alpages du Soulor ou lac de Barbat

Randonnée soit vers un autre lac de montagne aux eaux turquoise, soit dans les alpages paisibles au-dessus du refuge, parsemés de chalets.

+/- 800m, 5 à 6h. Nuit en gîte.

Jour 4 : mercredi 31 : le Cabaliros

Après un transfert en partie sur une piste forestière, splendide ascension dans les alpages et les prairies vers un sommet des plus panoramiques, avec un point de vue grandiose sur la chaîne pyrénéenne. Transfert (40mn) vers Cauterets et installation au sympathique gîte Beau Soleil, chez Anouk.

+/- 850m, 5h30. Nuit en gîte.

Jour 5 : jeudi 1^{er} septembre : vallée du Lutour

On change de décor aujourd'hui avec une superbe randonnée vers le refuge d'Estom et son magnifique lac, et en option les sauvages lacs d'Estibe Aute.

+/- 500 à 1000m, 4 à 6h. Nuit en gîte.

Jour 6 : vendredi 2 : vallée de Gaube

Un des incontournables du secteur avec le lac de Gaube, le refuge des Oulettes et son point de vue inoubliable sur l'immense face nord du Vignemale, et pourquoi pas le lac de Chabarrou.

+/- 700 à 1000m, 5 à 6h. Nuit en gîte.

Jour 7 : samedi 3 : vallée du Marcadau

Toujours à partir du Pont d'Espagne, encore une splendide randonnée vers les lacs de l'Embarrat après avoir longé le beau gave (torrent) du Marcadau. Transfert retour à Cauterets pour 17h.

+/- 600 à 1000m, 5h

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration du dîner du J1 au déjeuner du J7
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons
- Les frais de dossier d'AEM Voyages (15€)
- Le transfert A/R chez vous - Arrens/Cauterets
- L'assurance annulation (vivement recommandée) et l'assistance rapatriement (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le dimanche 28 août à 17h à Arrens (arrêt de bus Office de tourisme)
- ▶ Fin du séjour le samedi 3 septembre à 17h à Cauterets (devant l'arrêt de bus 965).

Pour aller à Arrens et repartir de Cauterets :

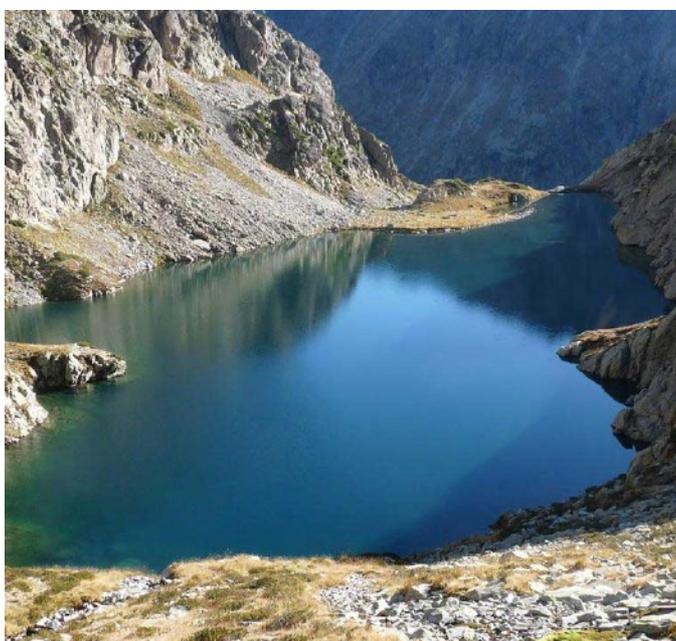
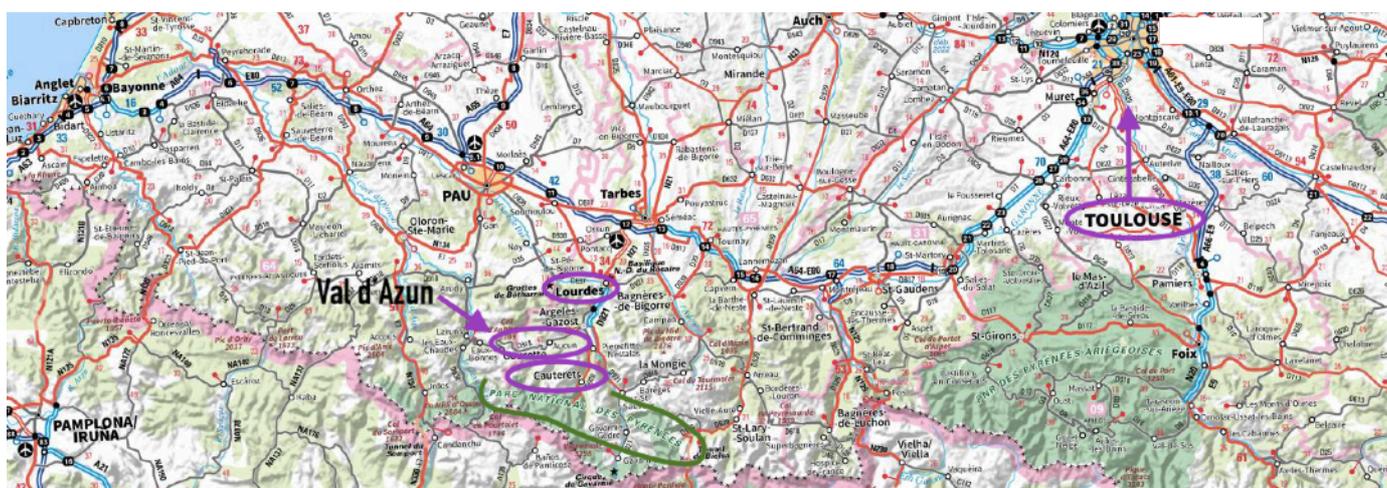
- En train : jusqu'à Lourdes - super bien desservi! TGV et trains de nuit directs depuis Paris. Attendez que le séjour soit confirmé avant d'acheter des billets non remboursables.
- De Lourdes à Arrens : bus à la demande Lourdes-Arrens-Marsous, réserver votre place qq jours avant, horaires [ici](#), 2€. De Cauterets à Lourdes : bus 965, horaires [ici](#). Au retour, je peux vous déposer à la gare de Lourdes si besoin, ou voir avec participants véhiculés.
- En voiture : soit vous venez au gîte (derniers mètres sur une piste) et vous me suivez à Cauterets, soit vous laissez votre véhicule à Argelès-Gazost. Covoiturage possible et conseillé avec d'autres participants.

HÉBERGEMENT - RESTAURATION

- Gîtes situés sur le GR10 (qui traverse les Pyrénées). Dortoirs de 5 à 6 avec sanitaires collectifs. Possibilité si vous me prévenez tôt d'avoir une chambre moyennant supplément à régler sur place (pour une double : 2€/pers/nuit à Arrens, 6€/pers/nuit à Cauterets ; pour une simple, 10€/pers/nuit à Arrens, 14€/pers/nuit à Cauterets). Serviettes et draps non fournis, venez avec un sac à viande et avec des chaussons ou chaussures d'intérieur.
- Le [site](#) du refuge Gabizos à Arrens - Le [site](#) du gîte Beau Soleil à Cauterets
- Pique-niques préparés en commun.

BIEN-ÊTRE

- À Arrens : après les randos, possibilité de faire des séances d'étirements-relaxation dans une salle dédiée.
- À Cauterets : si on a le temps après les randos, possibilité d'aller aux beaux thermes (pass 2h : 19€ non inclus, [site ici](#)).



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vous allez porter dans votre sac à dos : vos affaires pour la journée + l'eau et le pique-nique.

Pour la journée :

- Un sac à dos de 30 litres environ, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville, bonne adhérence de la semelle, ni trop usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt, short
- Eventuellement : un pantalon de marche léger et qui sèche vite (pas de coton)
- 1 polaire légère
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac (obligatoire) ; surpantalon de pluie (vivement recommandé)
- 1 bonnet et une paire de gants (obligatoire)
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche et une cuillère
- Pas besoin d'autre vaisselle pour les pique-niques, je la fournis
- Bâtons de rando vivement recommandés
- Sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires et le pique-nique : obligatoires

Pour les soirées et nuits au gîte :

- Sac à viande / drap de sac obligatoire
- Serviette et affaires de toilette
- Lampe frontale
- Boules Quiès...
- Chaussures, chaussons ou sandales d'intérieur
- Multiprise pour charger des appareils

Pour le bien-être :

- Une tenue ample, confortable et chaude
- Je fournis tapis et coussins. Prenez un plaid si vous en avez la place.

- Si vous voulez aller aux thermes de Cauterets : maillot de bain (pour les hommes : slip ou boxer, pas de short de plage) + tongs ou claquettes obligatoires + une serviette

Pharmacie :

- Kit sanitaire Covid obligatoire comprenant :
 - Un masque par jour au moins
 - Un flacon de gel hydroalcoolique
 - Un petit sac poubelle par jour au moins
 - Du savon de Marseille
- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (désinfectant, double peau + Elastoplast), et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler à l'avance (avant le mois de juillet) une allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

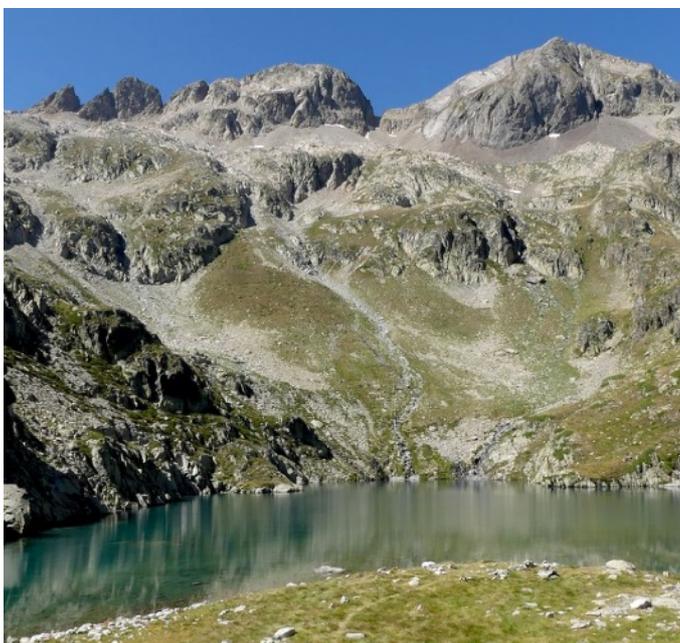
- Argent liquide pour les boissons au gîte et dans les refuges pendant les randos
- Une petite spécialité de chez vous sera bienvenue! c'est à vous de jouer!

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Carte d'identité en cours de validité. Veillez à avoir sur vous papier d'identité + carte Vitale + carte d'assurance(s), le tout dans une pochette étanche avec votre argent
- Chaque participant doit être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, AEM Voyages vous propose un contrat Europ Assistance avec l'assistance-rapatriement, l'assurance annulation - interruption du séjour ainsi que bagages - effets personnels.

CARTE IGN Top 25 1647 OT Vignemale

IMPORTANT : les baignades se font sous votre propre responsabilité.



INFO COVID 19

Pour vous protéger et protéger les autres... quelques règles et infos à lire **impérativement** avant le départ

À ne pas oublier avant la randonnée

- Votre kit sanitaire **obligatoire** (1 masque par jour, 1 flacon de gel hydroalcoolique, 1 petit sac poubelle par jour, savon de Marseille)
- Le matériel spécifique requis par les refuges (si spécifié)
- Veillez à bien à venir avec tout le matériel personnel nécessaire et notamment : bouteille d'eau, gobelet, couverts, boîte pique-niques
- Pensez à marquer votre matériel, notamment bâtons et chaussures, par exemple avec du scotch de couleur (éventuellement en y mettant votre nom), de façon à ce qu'il soit clairement identifiable.
- Chacun est responsable de son matériel. Il ne pourra rien vous être prêté.

Pendant la randonnée

En fonction du terrain et dans la mesure du possible, je mettrai tout en oeuvre pour assurer le respect des dernières consignes de distanciation en vigueur.

Risque Covid

- Avant la rando, vous vous engagez, si vous présentez des symptômes du virus, ou avez été en contact avec une personne présentant les symptômes, à renoncer à votre voyage
- Couverture du risque Covid 19 pendant la rando : vous référer à votre contrat d'assurance

Hébergement

Les hébergements sélectionnés nous ont garanti la mise en place et le respect d'un protocole sanitaire pour l'accueil de leurs clients. Chaque hébergeur fait tout son possible pour garantir la sécurité sanitaire de son établissement, même si cela reste des hébergements collectifs, avec tout ce que cela implique.

Transferts en véhicule

Le masque est obligatoire dans mon minibus, dans les taxis et dans le véhicule d'autres participants, si d'aventure vous covoiturez.

**GESTES SÛRS
ET BONNE DISTANCE
POUR VOUS PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES...**

**ENSEMBLE
RESPECTONS
AU QUOTIDIEN**

**5 GESTES
BARRIÈRES**



1

SE LAVÉ les mains fréquemment et correctement avec de l'eau et du savon ou un gel hydroalcoolique



2

TOUSSER ou **ÉTERNUER** dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique



3

JETER son mouchoir à usage unique, ses gants et son masque dans une poubelle



4

RESPECTER la distance physique préconisée, les équipements et les précautions nécessaires à la pratique des activités



5

SALUER sans se serrer la main ni s'embrasser